تصویر ابو عبد الرحمن الكردي



سفر تا خوشبختی

ده گام ساده برای رسیدن به یک زندگی موفق و شاد

دکتر آرتور کالیاندرو
باری لن سون

ترجمه: سید جواد معتمد الشریعتی

بنام خدا



شناساگر رکورد: ۱۱۵۲۶۵۸
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
رده بندی کنگره: ۱۳۸۷ خ۹ک BF۶۳۷/۱۶۵
شماره کتابشناسی ملی: ۱۱۵۲۶۵۸
سرشناسه: کالیاندرو، آرتور Caliandro, Arthur .
عنوان و نام پدید آور: سفر تا خوشبختی: ده گام ساده برای رسیدن به یک زندگی موفق و شاد / آرتور کالیاندرو، باری لن سون ؛ ترجمه جواد معتمدالشریعتی.
وضعیت نشر: مشهد، مرندیز، نی‌نگار، ۱۳۸۷.
مشخصات ظاهری: ۲۱۱ ص.
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۹۲۱-۳۵-۸
یادداشت: عنوان اصلی:
Simple steps : ten things you can do to create an exceptional life, 1999
عنوان دیگر: ده گام ساده برای رسیدن به یک زندگی موفق و شاد.
موضوع خودسازی.
موضوع: راه و رسم زندگی.
موضوع: پرورش روح.
شناسه افزوده: لنسن، باری.
شناسه افزوده: Lenson, Barry
شناسه افزوده: معتمدالشریعتی، جواد، مترجم.
رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱



سفر تا خوشبختی

ده گام ساده برای رسیدن به یک زندگی موفق و شاد

دکتر آرتورکالیاندرو

باری‌لن‌سون

ترجمه:

سید جواد معتمد الشریعتی



سفر تا خوشبختی

Simple Steps

Ten Things You Can Do to Create an Exceptional Life

دکتر آرتور کالیاندرو، باری‌لن‌سون

مترجم: سید جواد معتمد الشریعتی

ویراستار: اعظم نوروزی

چاپ: دقت

نوبت چاپ: اول، ۱۳۸۷
شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه
قیمت: ۳۲۰۰ تومان
شابک: ۸-۳۵-۹۹۲۱-۹۶۴-۹۷۸

مشهد، میدان تختی، خیابان صاحب الزمان ۸، شماره‌ی ۲/۱۳۸
تلفن: ۷۲۵۱۳۰۲-۰۵۱۱
تهران: پارسیان، تلفن: ۶۶۹۶۴۱۶۴-۰۲۱
نشانی سایت اینترنتی: www.marandiz.com

فهرست مطالب

فصل سوم: مهربان باشید تا زندگی‌تان تغییر کند

فصل چهارم: در زندگی به استقبال آرامش بروید

فصل پنجم: گذشته را رها کنید و به جلو حرکت کنید

فصل ششم: تعصب را از زندگی‌تان دور کنید

فصل هفتم: به سوی یک آینده‌ی روشن‌تر خطر کنید

فصل هشتم: با یک قدرت برتر ارتباط برقرار کنید (نیایش کنید)

فصل نهم: نظم داشته باشید

فصل دهم: به ندای رهبری توجه کنید

یادداشت نویسنده

وقتی با اثری نظیر این کتاب مواجه می‌شوم، آن را می‌خوانم تا دریابم نویسنده چه منظوری داشته است. زیر بعضی قسمت‌ها را با قلم قرمز خط می‌کشم و کلمات و عباراتی را که به نظرم به نوعی به من مربوط می‌شوند، در حاشیه‌ی متن یادداشت می‌کنم. به این ترتیب، می‌توانم کتاب را بعداً باز کنم و با یک نگاه، کلمات و ایده‌هایی را که به نظرم مفید و مؤثر می‌آیند، مرور کنم.

این روش، فرصتی به من می‌دهد تا عمق مفهوم ایده‌هایی را که خوانده‌ام، درک کنم.

گاهی به مرور زمان افکاری که اهمیت بسیاری دارند به بخشی از وجود من و در نهایت به خودِ من تبدیل می‌شوند، یا شاید من، خودِ آن‌ها شوم. سریع خواندن چنین کتابی، آن هم فقط برای یک بار، مفید نخواهد بود. اگر شما می‌خواهید این کار را بکنید، در بهترین حالت فقط یک مفهوم کلی از افکار و عقاید نویسنده را به دست خواهید آورد و نه بیشتر. امیدوارم شما چنین کاری را با این کتاب انجام ندهید. در مقابل کتاب را دوست خود بدانید و با آن رابطه‌ی عاطفی برقرار کنید. این ارتباط به مرور زمان با کمک ایده‌هایی که از کتاب درک و جذب می‌کنید، مانند آرامش، بخشش و از این قبیل باعث خواهد شد که به شخصیتی کمال‌یافته تبدیل شوید.

مقدمه

آیا می‌خواهید یک زندگی استثنایی و کامل داشته باشید؟

فکر می‌کنم پاسخ همه‌ی افراد به این سؤال مثبت باشد. در این زمینه من اغلب به یاد خاطره‌ای می‌افتم که استادی برایم تعریف کرد. او می‌گفت یکی از دانشجویانش در مراسمی در منزل آن استاد، ناگهان با صدای بلند فریاد زد: «می‌خواهم زندگی‌ام را به یک معجزه تبدیل کنم.» پس از آن بود که آن دانشجو در طول زندگی شخصی و حرفه‌ای خود به موفقیت‌های حیرت‌انگیزی دست یافت.

من مجذوب روحیه‌ی آن دانشجوی جوان شدم. او می‌خواست یک زندگی استثنایی داشته باشد. به عقیده‌ی من هر کسی صرفنظر از محیط پیرامون و سن و سالش می‌تواند یک زندگی استثنایی داشته باشد، البته در صورتی که برای به دست آوردن آن تلاش کند. با وجود این به دست آوردن چنین زندگی‌ای چندان هم ساده نیست. «اسکات پک» در کتابش، زندگی را مقوله‌ای کاملاً دشوار و پیچیده توصیف می‌کند؛ یعنی تلاش مضاعف و یا همان‌طور که در جمله‌ی مورد علاقه‌ی من در مورد زندگی خلاصه شده است: «زندگی عبارت است از مجموعه‌ی موقعیت‌های حل مسأله».

موفقیت یا شکست در زندگی به این بستگی دارد که تا چه اندازه با مشکلاتی که در راه ما قرار می‌گیرند، فعالانه برخورد کنیم تا بتوانیم بر آن‌ها چیره شویم. البته مشکلات ممکن است پیچیده باشند. به قول آن مرد دانا که زمانی گفت: «بعد از دوران کودکستان دیگر هیچ مشکل ساده‌ای وجود ندارد.»

ممکن است برای بهتر کردن زندگی‌مان به نمودارها، دستورالعمل‌ها، سیستم‌ها و یا فرمول‌هایی متوسل شویم، اما پاسخ‌های پیچیده به‌ندرت به حل مشکلات پیچیده می‌انجامند. ما می‌توانیم از طریق برداشتن گام‌های کوچک به‌صورت مرحله‌ای و هر بار یک گام همراه با تفکر و صبر به بهترین شکل با مشکلات و فرآیند تغییر برخورد کنیم. تاکنون به این نتیجه رسیده‌ام که نقطه‌ی شروع هر تغییری در زندگی، در قلب و ذهن خود انسان نهفته است. تغییر واقعی از عمق وجود افراد نشأت می‌گیرد و در زمان حیات آدمی متبلور می‌شود.

یکی از بهترین اندرزهایی که تاکنون شنیده‌ام مربوط به زمانی می‌شود که به مناسبت آغاز سال جدید با گروه کوچکی دور هم جمع شده بودیم و داشتیم درباره‌ی برنامه‌های سال آینده بحث می‌کردیم. یکی از افرادی که در گروه بود گفت: درحقیقت موفقیت وقتی رخ می‌دهد که ما یک برنامه را در نظر گرفته، نسبت به تمام جوانب آن فکر و بعد با شکیبایی وقت زیادی را صرف پیاده کردن آن کنیم. آن ایده در موقعیت‌های فراوانی برای من نتیجه‌بخش بوده است، از تصمیم‌گیری برای کاهش وزن گرفته تا چالش‌های پیچیده‌تری مثل بخشیدن کسی که مرا آزار داده بود. با این وجود، در تمام موارد تمرکز بر موضوع و قلبی صبور می‌تواند همچون معجزه ما را به هدف رهنمون کند.

اگر تصمیم بگیرید که این گام‌های ساده، ولی مهم را یکی پس از دیگری بردارید، زندگی شما به شکلی باورنکردنی رو به بهبود خواهد رفت.

- نگرش مثبت داشته باشید.
- در هر شرایطی مهربان باشید.
- حتی در برابر مشکلات سخت، خود را کنار نکشید.
- گذشته را فراموش و همیشه به سمت جلو حرکت کنید.

برداشتن این گام‌ها بی‌تردید می‌تواند زندگی شما را متحول کند. در صفحات بعدی به بررسی بیشتر هر یک از این موارد خواهیم پرداخت.

شادکامی، قدرتمندی و هیجان می‌تواند از همین امروز شروع شود. بدون شک با درک و فهم افکار و بینش‌هایی که در این اثر لذتبخش ارایه شده است، به آسانی این اتفاق خواهد افتاد.

فصل اول

نگرش شما
آینده‌ی شماست

زندگی انسان به‌طور کامل در موازات نگرش اوست. حوادث بیرونی می‌تواند در شیوه‌ی زندگی تغییر ایجاد کند. گاهی دیگران می‌توانند شما را قانع و یا مجبور کنند تا افکار و خط‌مشی آن‌ها را بپذیرید، اما نگرش موضوعی متفاوت است. هیچ کس نمی‌تواند شما را به پذیرش نگرشی که به آن تمایل ندارید، وادار کند. هر یک از ما این قدرت را داریم که نسبت به زندگی، نگرش مثبت یا منفی داشته باشیم. از میان تمامی «گام‌های ساده‌ای» که در این کتاب مورد بحث قرار می‌گیرند، این مورد را از این جهت در مرحله‌ی نخست بیان کردم که پایه و زیربنای سایر گام‌ها به شمار می‌رود. نگرش شما آینده‌ی شماست، این جمله‌ای ساده و بی‌پیرایه است. هر انتخاب صحیحی بلافاصله زندگی شما را دستخوش تغییر می‌کند.

درباره‌ی نگرش خود تصمیمی بگیرید

در ماه مِی ۱۹۸۵، کنسول هلند از انجمن ما درخواست کرد تا در برگزاری مراسم دعای روز یکشنبه به مناسبت یادمان چهلمین سال آزادی هلند فعالانه مشارکت کنیم. در محل برگزاری مراسم پرچم‌های رنگی آویخته بودند، دسته‌ی کُر آواز مخصوص می‌خواند و بسیاری از مقامات عالی‌رتبه حضور داشتند. در میان مدعوین، خلبانان آمریکایی که در زمان اشغال هلند برای مردم مواد غذایی ریخته و کسانی که مواد غذایی را دریافت کرده بودند

نیز به چشم می‌خوردند. برای این افراد ـ که قبلاً هرگز یکدیگر را ندیده بودند ـ مواجهه‌ی چهره به چهره سرشار از احساس و معنا بود. فضا مملو از اشک و در آغوش کشیدن بود. برای بیان عمیق این احساسات، موقعیت‌های مشابه چندانی برای مقایسه در ذهن ندارم. بعد از پایان مراسم و در هنگام برپایی ضیافت ناهار، بر حسب اتفاق در سر میزی قرار گرفتم که اکثرشان را نمی‌شناختم. در بین آن‌ها خانمی حدوداً ۶۰ ساله توجهم را جلب کرد. او خانمی موقر، خوش‌برخورد، خوش‌صحبت و متین بود. درعین‌حال از چین و چروک چهره‌اش پیدا بود که زندگی پرمشغله و دشواری را گذرانده است.

در خلال صحبت، او داستان زندگی‌اش را برایم شرح داد. او گفت که در زمان اشغال کشورش، او را که نوجوانی بیش نبوده است، به اردوگاه آوارگان جنگ در آلمان فرستاده‌اند.

در ادامه از روز آزادی‌اش سخن به میان آورد. از روزی که به جز لباس‌هاس تنش، هیچ چیز نداشت. او گفت: در آن لحظه کاری کردم که تمام ادوار زندگی‌ام را تحت‌الشعاع قرار داد. می‌بایست تصمیم می‌گرفتم. زندگی‌ام در پیش بود. می‌توانستم اراده کنم یک زندگی شاد داشته باشم، یا یک زندگی پراندوه، سرشار از خشم و نفرت و من تصمیم گرفتم که راه اول را در پیش بگیرم.

سپس ادامه داد: البته آسان نبود. هیچ شب یا روزی نبوده است که دچار کابوس نشوم و یا خاطرات وحشتناک آن دوره‌ی چهار ساله را به یاد نیاورم، اما زندگی خوبی داشته‌ام و زن خوشبختی هستم.

هیچ کس نمی‌توانست با دیدن چشم‌های آن زن بگوید که او آدم بیش از حد خوش‌بینی است که جز جنبه‌های مثبت زندگی هیچ چیز را نمی‌بیند و چشم‌هایش را بر تمامی منفی‌ها بسته است. او زنی واقع‌گرا بود که

با اراده‌ای محکم می‌خواست مثبت باشد؛ یعنی همان چیزی که باید آن را از اعماق قلب و با تمام وجود طلب کرد. او می‌دانست که در آن روزهای تاریک زندگی‌اش، درحقیقت نگرش او بود که تعیین می‌کرد آن زندگی به قعر بدبختی صعود کند یا به اوج موفقیت برسد. او این اصل مهم را دریافته بود که تنها نوع نگرش او در حقیقت تعیین‌کننده‌ی آینده‌اش خواهد بود و در این میان تنها کسی که می‌تواند تصمیم بگیرد، خود اوست.

هر یک از ما، صرفنظر از محیطی که در آن هستیم، این توانایی را داریم. اولین قدم را بردارید؛ این نخستین گام و احتمالاً اساسی‌ترین گام از مجموعه گام‌هایی است که در این کتاب درباره‌ی آن بحث خواهد شد.

لولاها را روغن‌کاری کنید

چند سال قبل به خاطر عملیات بازسازی خیابان‌ها، رفت و آمد ۴۵ دقیقه‌ای من تقریباً دو برابر شد و من مجبور بودم روزی ۲ بار و هر بار بین ۹۰ دقیقه تا ۲ ساعت رانندگی کنم. کار واقعاً طاقت‌فرسایی بود. در طول این مدت، همسرم نیز به خاطر موقعیت شغلی‌اش از من دور بود. هر شب می‌توانستیم تنها از طریق تلفن از حال هم باخبر شویم. بنابراین خیلی زود شروع کردم به شکوه و شکایت در مورد مشکلات رفت و آمد. بیچاره من!

او اولین کسی بود که به من گفت از نگرشی منفی رنج می‌برم و البته مدتی طول کشید تا فهمیدم که حق با او بوده است. در واقع پی بردن به نگرش منفی دیگران آسان است، اما پذیرفتن نگرش منفی خویشتن دشوار به نظر می‌رسد. سرانجام متوجه شدم که نگرش منفی حاصلی جز عذاب برایم نداشته. شب‌ها خواب خوبی نداشتم و در طول روز عصبی بودم. آثار مخرب فشارهای روانی و تنش‌هایی که سال‌های قبل، سلامت مرا به‌طور جدی به

خطر انداخته بود، بیشتر در خاطرم تداعی می‌شد. به دلیل وجود نقاط آسیب‌پذیر در اندام‌ها، هر شخص جسم حساسی دارد که اگر در معرض فشار روانی مداومی قرار بگیرد، آسیب جدی خواهد دید و نشانه‌های این آسیب به شکل مشکلات کوچک و بزرگ خود را نشان می‌دهد. البته من به لطف همسرم، خیلی زود توانستم بر خود مسلط شوم. سعی کردم در مدتی که در اتومبیل هستم، آرامش خود را حفظ کنم، بنابراین وقت بیشتری را برای رفت و آمد در نظر گرفتم تا اجازه ندهم ترافیک اعصابم را به هم بریزد. سعی کردم بر اعصابم بیشتر مسلط باشم، با این استدلال که وقتی نمی‌توانم جریان ترافیک را تغییر دهم، بهتر است در نگرش خودم تغییری ایجاد کنم.

اقرار می‌کنم که اگر نگرش منفی را تغییر نمی‌دادم، این دیدگاه منفی بر سلامت جسمانی‌ام تأثیری مخرب داشت و در درازمدت موجب آثار سوء و پیامدهای ناخوشایندی در زندگی من، همسر و اطرافیانم می‌شد. گاهی ضمن بحث درباره‌ی موضوع نگرش گفته‌ام که درهای بزرگ بر روی لولاهای کوچک می‌چرخند و فکر می‌کنم که این، ایده‌ی بزرگی است. ما اغلب اوقات لولاها را روی درها نمی‌بینیم و به آن‌ها توجه نمی‌کنیم. در واقع لولاها آن‌قدر کوچک هستند که به چشم نمی‌آیند، اما حقیقت این است که بدون آن‌ها درها کارآیی ندارند.

نگرش‌های ما همان لولاهای کوچکی هستند که درهای بزرگ روی آن‌ها می‌چرخند. فرسایش و شکست و در نهایت از بین رفتن، نتیجه‌ی واضح و منطقی نگرش منفی است.

ما نمی‌توانیم شرایط منفی زندگی را به دلخواه خود تغییر دهیم. دو برابر شدن طول مسیری که هر روز طی می‌کنیم، صف‌های طولانی برای خریدهای ضروری، دردها و رنج‌ها و گاهی حتی مراجعه‌کنندگان نیمه‌شب،

اجزاء ثابتی هستند که زندگی را تلخ می‌کنند. درست است که نمی‌توان این شرایط را تغییر داد، اما می‌توان با آن‌ها کنار آمد؛ کنار آمدن به معنی شکلی از رابطه است که چنین شرایطی را تحت کنترل قرار می‌دهد. با این کار ساده می‌توانید به نگرشی صحیح و مثبت دست یابید تا تمام جنبه‌های زندگی شما در بهترین حالت باقی بماند.

دیدگاه منفی را توجیه نکنید

به تازگی ملاقاتی با مادر پسربچه‌ای داشتم که نگران بدخلقی، کم‌حرفی، تندخویی و بی‌انگیزه شدن پسرش بود. درحالی‌که این پسر، خانواده‌ی خوبی داشت و از امنیت خانوادگی و خیلی مزایای دیگر بهره‌مند بود. والدینش که افرادی فهمیده و اهل مطالعه بودند، ابتدا او را به یکی از بهترین مدارس فرستاده و سپس برای ارزیابی و مشاوره نزد روان‌پزشکان برجسته رفته و سرانجام سراغ من آمده بودند.

مادرش از من پرسید: بهترین کاری که می‌توان انجام داد، چیست؟

من با وجود تلاش فراوان برای یافتن یک عبارت معجزه‌گر و جادویی، در پاسخ فقط گفتم: «فرزند شما بهتر خواهد شد، البته وقتی که خودش تصمیم بگیرد که بهتر شود. شما فقط می‌توانید شرایط مناسب را برای این تغییر فراهم کنید، اما در نهایت این خود اوست که برای خودش تصمیم خواهد گرفت.»

اغلب تعجب می‌کنم وقتی کسانی را می‌بینم که برخلاف داشتن امنیت مالی، دوستان خوب، آزادی و شرایط مناسب کاری، باز هم از نگرش منفی رنج می‌برند.

واضح است که آن‌ها مشکل دارند؛ البته همه مشکل دارند، اما آن‌ها

خود را در باتلاق نگرش منفی غرق کرده‌اند؛ به عبارت دیگر ممکن است افرادی در محیطی زندگی کنند که باعث توجیه نگرش منفی آن‌ها شود، اما صاحب دیدگاهی روشن و مثبت هستند. آن‌ها با بیماری، فقر، مصیبت و بسیاری مشکلات و فاجعه‌های عمیق، مواجه هستند، اما با وجود این، نگرش مثبت خود را همچنان حفظ کرده‌اند.

اگر به آسانی می‌توان فهمید که باید نگرش خوب را انتخاب کرد، چرا برخی از مردم به سمت و سویی دیگر می‌روند و ترجیح می‌دهند در باتلاق منفی‌بافی، سوءظن و حتی ناامیدی دست و پا بزنند؟ از دیدگاه روان‌شناسی و روان‌کاوی و با دلایل منطقی می‌توان حدس زد که چرا نگرش منفی در ساختار ذهنی شخصی خاص نفوذ کرده است.

- خوشبخت نبودن در دوران کودکی؛
- داشتن والدین منزوی و بی‌توجه؛
- تأثیر دوران بیماری؛
- ازدواج ناموفق.

با وجود این به نظر من، هیچ یک از این شرایط سخت، نگرش را توجیه نمی‌کنند؛ زیرا نگرش به تنهایی نمی‌تواند اوضاع را بدتر کند. دلایلی که مردم برای توجیه منفی‌بافی خود ارایه می‌کنند، حاکی از عدم اطلاع و درنتیجه بی‌اهمیت هستند. نقش آن‌ها تنها این است که با توجیه لزوم واکنش شخصی به پدیده‌ها و شرایط و در نهایت نشان دادن لزوم وجود نگرش منفی، در تارهایی که گرفتار شده‌اند، باقی بمانند.

مفهوم چنین توجیهی، واکنشی انفعالی نسبت به زندگی و پدیده‌های آن است. به این معنا که هیچ کنترلی بر زندگی خود نداریم و به عبارت دیگر کاملاً بدون قدرت و اراده در دست افراد یا نیروهای برتر از توان انسان گرفتار شده‌ایم.

نتایج حاصل از نگرش خوب را می‌توان حتی در محیطی که مانند جهنم است مشاهده کرد و نگرش منفی نیز قادر است محیط‌هایی را که مملو از عشق و برخوردار از مواهب است، کاملاً تیره و تار سازد. در نهایت انتخاب بین نگرش منفی و مثبت، انتخابی شخصی است که فارغ از زمان و مکان بر عهده‌ی فرد است.

راه بهتر را انتخاب کنید

«راه بهتر را انتخاب کنید.» این‌ها کلماتی هستند که شما در فصل‌های آینده آن‌ها را به تفصیل خواهید دید. گرچه ممکن است ساده به نظر برسند، واقعیت این است که این کلمات در مرکز بسیاری از تصمیماتی قرار دارند که ما در مسیر پرپیچ و خم زندگی هر روز می‌گیریم و راهی که انتخاب می‌کنیم، به نسبت رابطه‌ای که با همین کلمات ساده برقرار می‌کنند، اصل موضوع نگرش را تشکیل می‌دهند.

حقیقت این است که ما هر روز در شرایطی قرار می‌گیریم که به اشکال مختلف ترغیب می‌شویم نسبت به محیط پیرامون‌مان نگرشی منفی داشته باشیم.

فرض کنید همکاران شما در تدارک تشکیل یک جلسه‌ی انتقادی (نقد و بررسی) درباره‌ی مدیران شرکت هستند. آیا شما به جمع منتقدین می‌پیوندید، یا این‌که درصدد تشکیل یک جبهه‌ی مثبت در مقابل «منفی‌نگری» آن‌ها بر می‌آیید؟

در موقعیتی دیگر، والدین همکلاسی‌های فرزندتان در مدرسه مجموعه‌ای از شکایات را مطرح می‌کنند. اگر شکایات طرح شده پایه و اساس درستی داشته باشد، شما ممکن است به عمق منفی‌نگری بروید یا این‌که سطح بحث را به سمت جنبه‌های مثبت برگردانید، با این ایده که برای بهتر

شدن اوضاع چه می‌توان کرد؟ به عبارت دیگر، همواره می‌توان راه بهتر را انتخاب کرد که نتایج بهتری در بر داشته باشد. نکته‌ی مهم این است که ما همیشه در لحظات تصمیم‌گیری که در طول روز بارها اتفاق می‌افتد، هماهنگ و آماده باشیم. تصمیم‌گیری‌هایی که بتوانند بر کیفیت زندگی ما تأثیری قابل توجهی داشته باشند، بسیار کم هستند.

امروز نگرش جدیدتان را بیازمایید

در انجمنی که قبلاً خدمت می‌کردم، خانمی را به یاد دارم که یکی از اعضای متعهد و بسیار باایمان انجمن روحانی ما بود. با این وجود به طرز وحشتناکی نسبت به زندگی نظر منفی داشت. وقتی در کمیته‌ای حاضر می‌شد، سایر اعضا از رفتن به جلسات آن کمیته وحشت داشتند، البته بی‌آن‌که چیزی به زبان بیاورند. تنها من بودم که حرفم را می‌گفتم. شاید این خانم آدم خوش‌قلبی بود، اما همیشه دنیا را از دریچه‌ی منفی می‌دید. او گمان می‌کرد همه سعی دارند از موقعیت او سوءاستفاده کنند و او را به حاشیه برانند و افکار و نظراتش را محو کنند. به همین دلیل او به فردی خشن، جنگ‌طلب و بازدارنده تبدیل شده بود.

سرانجام در یکی از نشست‌ها مرد جوانی به خودش جرأت داد و به او گفت که نگرش منفی، او کار گروه را به مراتب از آنچه باید باشد، سخت‌تر می‌کند. نفس در سینه‌ی کسانی که در اتاق بودند، حبس شد. دقیقاً کلماتی را شنیده بودیم که زمانی طولانی ذهن همه‌ی ما را به خود مشغول کرده بود. پس از چند لحظه سکوت منتظر شدیم ببینیم او چه عکس‌العملی نشان خواهد داد. آن خانم در مقابل این اتهام که دارای نگرش منفی است، به‌شدت تعجب کرد. او به هیچ وجه فکر نمی‌کرد که اطرافیانش تا این حد نسبت به او

نظر منفی داشته باشند؛ به عبارت دیگر نگرش منفی او برای خودش مشهود نبود.

اصلاً تعجب نکنید! کاملاً واقعی است. کسانی که نگرش منفی دارند، این‌گونه‌اند. زمانی دانایی گفته است: «به ما این قدرت داده نشده که خودمان را همان‌گونه ببینیم که دیگران ما را می‌بینند. دیدن وجوه منفی دیگران خیلی آسان است، اما درک ابعاد منفی خودمان خیلی دشوار به نظرمان می‌رسد».

گاهی داستان دو مرد جوان را می‌گوییم که در فروشگاهی استخدام شده بودند تا بخش خدمات آن فروشگاه را اداره کنند؛ به عبارت دیگر این دو جوان تازه‌کار مسؤول واحد رسیدگی به شکایات شده بودند. ضمن این‌که فروشگاه، آموزش چندانی در این مورد به آن‌ها نداد، بلکه آن‌ها را به «خطوط مقدم» فرستاده بود تا با مشتریان عصبانی به بهترین شکل ممکن مواجه شوند. از آنجایی که هر دوی آن‌ها باهوش و خوش‌قیافه بودند، به نظر می‌رسید باید از عهده‌ی انجام کار به خوبی برآیند، اما این دو جوان به هیچ وجه در کارشان موفق نبودند. شاید بتوان گفت که زیرکانه روش «چشم در برابر چشم» را در قبال مشتری اتخاذ می‌کردند. به این معنی که از روش پاسخ مشابه استفاده می‌کردند؛ یعنی خصومت را با خصومت، بی‌تفاوتی را با بی‌تفاوتی و حالت تدافعی را با حالت تدافعی پاسخ می‌دادند. به عبارتی دیگر رفتار آن‌ها واکنشی در برابر واکنش مشتری بود تا حدی که مشتریان می‌توانستند پاسخ نهایی آن‌ها را شکل دهند.

یک شب که در رستوران نشسته بودند و در مورد ناکامی و مشکلات کاری که در برخورد با افراد عصبانی شکل می‌گرفت، گفتگو می‌کردند، یکی از آن‌ها متوجه نوشته‌ای شد که بالای سردر ورودی کافه نصب شده بود. او به دوستش رو کرد و گفت: «به آن نوشته نگاه کن، ما همه‌ی روش‌ها را امتحان کرده‌ایم، به جز آنچه که از آن نوشته استنباط می‌شود».

جمله‌ی بالای سردر ورودی این بود: «مهربان باشید، همه گرفتار نزاعی سخت هستند».

ناگهان چیزی در عمق ضمیرشان روشن شد، به گونه‌ای که بلافاصله طرز تفکرشان تغییر کرد. آن‌ها مصمم شدند روش جدیدی اتخاذ کنند. تصمیم گرفتند با همه‌ی مشتریان مهربان باشند و سعی کنند نیازهای آن‌ها را برآورده سازند و در نهایت برای خدمت به مشتریان تمام سعی خود را بکنند. چند روز پس از اتخاذ شیوه‌ی جدید، یکی از آن‌ها به دیگری گفت: «توجه کرده‌ای کسانی که به این بخش می‌آیند، فرق کرده‌اند. مردم خیلی مهربان‌تر شده‌اند!»

البته این روایتی ساختگی است که من در بیانش قدری شاخ و برگ داده‌ام. نکته در اینجاست که این دو کارمند فرضی فضایی را ساخته بودند که افرادی که به آن فضا وارد می‌شدند تحت تأثیر قرار می‌گرفتند و به این ترتیب کل موقعیت بهبود پیدا کرد. اما این داستان پیام عمیق‌تری درباره‌ی قدرت نگرش در خود نهفته دارد.

بهرمندی از نگرش خوب مثل انداختن تکه‌ای نان در ساحل دریای زندگی است، زیرا سود و نفعی که از هجوم ماهی‌ها به ساحل باز می‌گردد غیرقابل پیش‌بینی و دور از انتظار است و اغلب بر غنای زندگی می‌افزاید.

مأمور عوارضی را به خاطر بسپارید

اگر آن‌قدر خوش‌شانس بوده‌اید که از مسیری که من تردد می‌کنم، حتی برای یک بار عبور کرده باشید، در آن صورت مأمور عوارضی مورد علاقه‌ی مرا ملاقات کرده‌اید. او کسی است که همیشه می‌گوید: «صبح بخیر! حالتون چطوره؟ چه روز خوبی!»

با توجه به این‌که او باید این کلمات مشفقانه را روزی پنج هزار بار بگوید، تصور کنید که تأثیر مضاعف مثبتی که این شخص بر زندگی دیگران می‌گذارد، چقدر خواهد بود.

چند هفته قبل سوار تاکسی شدم و سر صحبت را با راننده باز کردم. از او پرسیدم که آیا مأمور عوارضی مورد علاقه‌ی مرا می‌شناسد. راننده در جواب گفت: «آها، اون یارو رو می‌گی! او جالب‌ترین مأمور عواضی در بین همه است! اما آیا تا حالا با اون مأمور خروجی که من می‌شناسم برخورد داشتی؟ یکی اونجاست که به همون اندازه خوبه. گاهی وقتا ماشینا یه صف طولانی می‌شن تا بالاخره طرف رو ببینن. جالب اینه که بقیه‌ی باجه‌ها خلوت هستن.» من تا آن زمان نمی‌دانستم که یک مأمور عوارضی دوست‌داشتنی نیز در خروجی بزرگراه دیگری کار می‌کند، اما دفعه‌ی بعد که بخواهم از آن بزرگراه عبور کنم، حتماً او را پیدا خواهم کرد.

تاکنون تجربه کرده‌اید که وقتی وارد فضایی می‌شوید که تحت نفوذ فردی مهربان با نگرشی مثبت و به‌شدت قوی قرار دارد، احساس عجیبی در شما بیدار می‌شود، احساس عمیق مثبت بودن. وقتی به هیجان می‌آیید و روحیه می‌گیرید، ناگهان متوجه می‌شوید که حتی انجام کارهای دشوار نیز برای شما امکان‌پذیر است.

آیا دوست ندارید که شما هم بر زندگی افراد بی‌شماری چنین تأثیری داشته باشید؟ دوست ندارید که آن‌ها هنگامی که به قدری تقویت روحی و اندکی الهام نیاز دارند به سراغ شما بیایند؟

بدیهی است که همه‌ی ما از چنین وضعیتی لذت می‌بریم. همه‌ی ما با انتخاب نگرش مثبت و تقویت آن می‌توانیم چنین باشیم و سرانجام این‌که به خود ما بستگی دارد.

از توجیه کردن دست بردارید

«درست است که من نگرش منفی دارم، اما دلایلی منطقی وجود دارد که این نگرش را کاملاً توجیه می‌کند.» این کلمات یا عبارات را شنیده‌ایم و یا این‌که خود آن‌ها را به زبان آورده‌ایم. من اغلب هنگام مشاوره با مردان و زنانی که در زندگی زناشویی دچار مشکل شده‌اند، شاهد تبلور مکرر این نگرش بوده‌ام. در چنین شرایطی، سرزنش‌های فراوانی از هر دو طرف مطرح می‌شود. گاهی می‌گویند: «ممکن است بخشی از مشکل خودم باشم. حتی شاید بیشتر اوقات اشتباه کرده باشم، اما . . . » و این اما درست مانند ماشه چکانده می‌شود تا حکم قاطعی باشد بر این‌که چرا به خود حق می‌دهد که از همسرش رنجیده باشد و فراتر از این، حس انتقام داشته باشد. معمولاً در چنین شرایطی می‌گویم: «آیا می‌توانی خودت را از همه‌ی منفی‌ها جدا و فقط به خودت نگاه کنی؟ به خودت بیا و حداقل درباره‌ی مسؤولیتی که نسبت به خودت داری فکر کن.»

آیا این خواسته‌ی غیرمعقولی است که از کسی بخواهیم فکر خود را فقط روی ناکامی‌ها و بی‌عدالتی‌های زندگی متمرکز نکند و با انتخاب نگرش مثبت، خود را از حتمیت دفاع از اعمال خود رها کند؟

در طول سال‌ها خدمت به خیل عظیمی از گرفتاران، مردم پریشان‌حال و حتی درمانده، موارد بی‌شماری از موانع به ظاهر غیرقابل حل را شاهد بوده‌ام که با نگرش صحیح مرتفع شده‌اند و نتیجه‌ی حل آن مشکلات به دلیل نگرش تحولی بوده که در زندگی شخص رخ داده است. چه بسیار بیمارانی که بر بیماری سخت خود غلبه کرده‌اند و چه بسیار ازدواج‌هایی که در اوج ناامیدی از هم گسیخته نشده‌اند. خانواده‌های مشکل‌داری را دیده‌ام که کانون گرم خانواده‌شان دوباره رونق گرفته و گذشته از آن، موفقیت‌های

چشمگیری را در زمینه‌ی کاری افراد شاهد بوده‌ام. دیده‌ام که تغییر در نگرش، به نوشته‌شدن کتاب‌های متعدد، اجرای موسیقی و تغییر در زندگی‌ها منجر شده است. آن‌قدر زیاد اتفاق افتاد که جایی برای گزارش همه‌ی آن‌ها نیست. نگرش خوب، هزینه‌ی چندانی ندارد. از این نظر یک سرمایه‌گذاری کوچک است، اما باید دانست که نتیجه‌ی اتخاذ نگرش خوب به همان اندازه‌ی انتخاب نگرش منفی طول می‌کشد و همه چیز خیلی آهسته مثل یک انتخاب کوچک، اما اساسی و مهم شروع می‌شود؛ مثل یک هدیه‌ی غیرمنتظره که تو تصمیم می‌گیری به دنیای منتظر ارایه کنی. وقتی چنین انتخاب کوچکی چنان نتایج شگرفی به دنبال دارد، چرا همین لحظه این انتخاب صورت نگیرد؟ حتی پیش از این‌که این صفحه را ورق بزنی و فصل بعد را شروع کنی؟ تنها مسأله‌ی مهم این است که این فقط در درون تو نهفته است.

فصل دوم

نیروی محرکه‌ی درونی خود را تحریک کنید

یکی از بهترین اتفاقاتی که ممکن است در زندگی هر یک از ما اتفاق بیفتد، حالتی است که من به آن «زود جا زدن» می‌گویم. گاهی اوقات، به محض این‌که با یک مشکل جدی روبه‌رو می‌شویم، از آن فرار می‌کنیم. بدبینی و عدم اعتماد به نفس باعث می‌شود که راه ساده‌تر را انتخاب کنیم و ساده‌ترین کار متوقف کردن سعی و تلاش است. یا به محض مواجه شدن با یک مانع، سراغ کار دیگری می‌رویم و اعلام می‌کنیم که مشکل ایجاد شده در منطقه‌ی ممنوعه است (ورای توان ماست) بی‌آنکه درباره‌ی تلاش مجدد حتی ذره‌ای فکر کنیم. این طرز تفکر در زندگی بسیاری از افراد که اغلب غمگین و ناپخته‌اند، رسوخ کرده است، اما در عین حال راه بهتری نیز وجود دارد.

ما می‌توانیم نیروی محرکه‌ی درونی خود را آهسته تحریک کنیم. وقتی با یک مانع یا حتی شکست ناگهانی مواجه می‌شویم، می‌توانیم به رفتن ادامه دهیم و باز هم تلاش کنیم. تردیدی نیست که زنده نگهداشتن امید و حرکت و تلاش پیوسته همیشه منجر به پیروزی نمی‌شود. در عین حال خودداری از «زود جازدن» یکی از مطمئن‌ترین راه‌هایی است که می‌دانم شانس موفقیت را در زندگی به‌شدت افزایش می‌دهد؛ درست مثل «وینستون چرچیل» که در سخت‌ترین شرایط جنگ جهانی دوم به هموطنان انگیسی خود گفت:

«دوستان، شرایط، خطیر و بحرانی است، اما در عین حال من آن را امیدوار کننده می‌بینم.» یا هنگامی که دکتر «بونی‌سیگل» به بیمارانی که از بیماری لاعلاج رنج می‌برند، می‌گوید «دوست داری تو اولین نفری باشی که زنده می‌ماند؟» حقیقت این است که هر دو نفر می‌دانستند که برخی موانع دشوار و غیرقابل عبور هستند، با این همه چنان که چرچیل نشان داد موفقیت، همواره بر روی پاشنه‌ی امیدواری و تلاش برای پیروزی می‌چرخد. داریم از معجزه حرف می‌زنیم. معجزه‌ای که اتفاق می‌افتد. معجزه‌ای که برای کسانی اتفاق می‌افتد که می‌دانند، می‌توانند، تلاش می‌کنند و هرگز حرکت خود را متوقف نمی‌کنند.

به پیشروی ادامه دهید

می‌خواهم داستانی را برای شما نقل کنم. علت اهمیت بسیار این داستان حداقل برای خودم این است که وقتی در یک سخنرانی این داستان را نقل کردم، به‌شدت مورد تشویق دکتر «نورمن‌وینسنت‌پیل» قرار گرفتم. دکتر پیل در تحسین داستان گفت من آن را نماد تصویری بسیار قدرتمند می‌دانم. جمله‌ی او دقیقاً این بود: «آرتورا این یکی از بهترین نمادهاست، یکی از بهترین بهترین‌ها!» و شنیدن این جمله به عنوان یک تحسین عالی مرا به‌شدت تحت تأثیر قرار داد. با توجه به این مقدمه‌ی کوتاه اجازه دهید داستان را برای شما هم نقل کنم.

سال‌ها قبل، وقتی هنوز پسرانم پُل و چاک کوچک بودند، به اتفاق خانواده به کمپ پارک ملی «گراندتتون» در ایالت «وایومینگ» رفته بودیم. کمپ ما در منطقه‌ی کوچکی به نام «لِی‌لیک» (دریاچه‌ی لِی) ـ که بدون شک یکی از زیباترین نقاطی بود که تا آن لحظه دیده بودم ـ واقع شده بود. دور

تا دور دریاچه را درختان احاطه کرده بودند و چشم‌انداز قدمتی ده‌هزارساله را نشان می‌داد که بکر و دست‌نخورده به نظر می‌رسید. آن سوی دریاچه، قله‌های سربه‌فلک کشیده‌ی کوه‌های «سنت‌جان» و «موران» پوشیده از برف، چشم هر بیننده‌ای را خیره می‌کرد و بر فراز همه‌ی آن‌ها کوه بلند گراندتتون که از «جانک فرا» در سویس نیز صد پا بلندتر بود، خودنمایی می‌کرد و کوهی به‌واقع باصلابت بود.

به دلیل علاقه‌ای که دارم توجه من به بلندی‌ها و قله‌ها خیلی زود جلب می‌شود و آن قله‌های بلند عمیقاً الهام‌بخش بودند. اما یک روز صبح منبع الهام را در جایی متفاوت و در مکانی بسیار پایین‌تر یافتم. آن روز صبح کنار دریاچه بودم، جایی که گونه‌های جانوری حیات را چند پرنده، چند سنجاب و چند کمپ‌نشین دیگر که مثل من سحرخیز بودند، در بر می‌گرفت. اما همان موقع که من پایین پایم را نگاه کردم، یک مورچه‌ی سیاه را دیدم. آن مورچه‌ی کوچک جلوی پای من حرکت می‌کرد و با آن پاهای کوچکش با سرعت و ریتمی یکنواخت پیش می‌رفت. متوجه شدم که تا آن موقع هرگز مورچه‌ای را به دقت تماشا نکرده بودم، اما به یاد آوردم که «موریس‌مترلینگ» در آثارش بارها به آن‌ها اشاره کرده و ویژگی‌هایی نظیر هوشمندی و ابتکار به مورچه‌ها نسبت داده است. فکر کردم ممکن است فرصت مناسبی برای آزمایش قدرت ابتکار این موجود کوچک به دست آمده باشد، بنابراین تپه‌ی کوچکی از ماسه در مسیرش ایجاد کردم تا ببینم چگونه از عهده‌ی آن برمی‌آید. تپه برای او می‌بایست مثل یک کوه بلند به نظر می‌رسید. با وجود این بدون لحظه‌ای درنگ از آن صعود کرد و از طرف دیگر پایین آمد. در مرحله‌ی دوم گودال کوچکی در مسیر او ایجاد کردم که برای او حکم دره را داشت. اما او مستقیم داخل شد و بی‌توقف از آن طرف بالا آمد. در مرحله‌ی

سوم یک سنگ نسبتاً بزرگ را در مسیرش قرار دادم. ابتدا سعی کرد از آن بالا رود، اما وقتی تلاش کرد و موفق نشد، موقعیت را مورد ارزیابی مجدد قرار داد و آن را دور زد. سرانجام من آخرین مانع را در مسیرش ایجاد کردم. یک چوب کوچک را مقابلش گرفتم. با آن مشکل نیز آن‌قدر مبارزه کرد تا با تغییر جهت، راه دیگری را به عنوان راه جایگزین در کنار مانع انتخاب کرد. آن مورچه‌ی کوچک چندین آزمون نسبتاً دشوار را با موفقیت پشت‌سر گذاشته بود، اما در تمام این مدت او چه کرد؟ او به حرکت ادامه داد، حتی برای یک لحظه توقف نکرد. تا آنجا که به خاطر دارم، او هیچ‌گاه کار اصلی، یعنی حرکت رو به جلو خود را تغییر نداد. چه نیروی محرکی!

به نظر می‌رسید که در مقابل آن همه موانع سخت شکایتی نداشت و برخلاف انسان‌ها که هرگاه با مانعی برخورد می‌کنند، سراغ یک دوست می‌روند و شروع به شکوه و شکایت می‌کنند، احساس خستگی و ضعف را به خود راه نداد و حتی برای رفع خستگی هم توقف نکرد. آن مورچه‌ی کوچک گوشه‌ای ننشست تا درباره‌ی مشکلش فکر کند. قبل از این‌که مجدداً تلاش کند به قرارگاه اصلی مورچه‌ها برنگشت تا درباره‌ی مشکل به بحث بپردازد و با کمیته‌ای از مورچه‌های دولت‌مرد برگردد. او می‌دانست که در آن لحظه فقط یک کار برای انجام دادن هست و آن هم ادامه‌دادن به حرکت است. انگار او می‌دانست تنها چیزی که او را به مقصد نهایی خواهد رساند، ادامه‌دادن به تلاش است و من اطمینان دارم که وقتی با گذاشتن مانع بر سر راهش او را لحظه‌ای متوقف کردم، سرانجام به همان جایی رفت که از پیش قصد داشت برود. آیا این نکته جالب نیست که من باید این درس را نه از قله‌ها و آسمان‌ها، بلکه از جایی نزدیک زمین درست زیر پاهایم یاد بگیرم؟ در عین حال برای من، این اتفاق اشاره‌ی روشنی به یک پیام مهم بود. ما

نباید با هر مانعی که زندگی سر راه‌مان قرار می‌دهد، متوقف شویم. ما به عنوان موجودات متفکر، ممکن است مجبور شویم درنگ کنیم، تمرکز کنیم، در امکانات تجدید نظر کنیم و نقشه بکشیم، اما در اساسی‌ترین سطح، موفقیت بر محور توانایی ما در تحریک پیوسته‌ی قوه‌ی محرکه‌ی درون ما می‌چرخد. درست مثل آن مورچه‌ی کوچک ما هم می‌توانیم از توقف اجتناب کنیم. می‌توانیم به رفتن ادامه دهیم و بی‌شک در طول راه چیزهای تازه‌ای خواهیم آموخت. کسانی که صبورانه بر انجام کاری اصرار می‌کنند، سرانجام رؤیایشان را به حقیقت پیوسته خواهند دید. از نظر آن‌ها پشتکار، علت تمام موفقیت‌هاست.

اجازه ندهید موانع شما را متوقف کنند

در شبانگاه دسامبر ۱۹۱۴ کتابخانه‌ی توماس ادیسون در شعله‌های آتش سوخت و آتش مجموعه‌ی اطلاعاتی را که ادیسون در طول سال‌های دراز جمع‌آوری کرده بود، از بین برد. پسرش چارلز که آن موقع ۲۴ سال بیشتر نداشت، در میان جمعیت دنبال پدرش می‌گشت، در حالی که به شدت نگران بود؛ چراکه حاصل ۶۷ سال کوشش پدرش در حال سوختن بود. وقتی چارلز به پدرش رسید، او را دید که روی زمین با آرامش و چهره‌ای بشاش نشسته بود. چارلز بسیار تعجب کرد. پدرش به او گفت: چارلز، چارلز! مادرت کجاست؟ برو و او را پیدا کن. او دیگر هرگز فرصت دیدن چنین منظره‌ای را نخواهد داشت. بعداً هنگامی که توماس ادیسون داشت در میان خرابه‌ها قدم می‌زد، گفت:«آیا جالب نیست که تمام اشتباهات آدم به همین راحتی بسوزند؟»

سه هفته بعد، او طرح اولیه‌ی ضبط صوت را ارایه کرد و به کار آزمایش

و اختراع تا سال‌ها بعد، یعنی تا مرز هشتادسالگی ادامه داد.

ادیسون یک انسان استثنایی بود، با این وجود اغلب نوشته‌هایش نشان می‌دهند که او چندان هم استثنایی نبوده است. او می‌پذیرد که در سال‌های جوانی‌اش، پر از تردید بوده، اما از طریق بازخوردی که از دیگران می‌گرفته، همواره تحریک می‌شده است. البته دیگران در او به وضوح توانایی‌های شگفت‌انگیزی نمی‌دیده‌اند. در حقیقت هیچ چیز شگفت‌آوری که نشان بدهد زندگی او سرشار از موفقیت‌های چشمگیر خواهد شد، در او مشاهده نمی‌شد. آیا می‌توانیم بگوییم که پیشرفت و موفقیت ادیسون بر توانایی او در به کار بردن نیروی مداوم در میان مشکلات و موانع استوار بوده است؟ همه‌ی ما جمله‌ی مشهور او را در مورد روشن شدن لامپ‌ها شنیده‌ایم. ادیسون بعد از درست کردن صدها لامپ که هیچ کدام کار نکردند، گفت: «اکنون صدها دلیل دارم که چرا یک لامپ کار نمی‌کند» و بعد ادامه داد: «نبوغ، عبارت است از یک درصد الهام و نود و نه درصد عرق ریختن». بدون شک این‌ها جملات مشهوری هستند، اما پیام مهمی را نیز برای همه‌ی ما به همراه دارند. موفقیتی که کسب می‌کنیم، همیشه بر مبنای استعداد یا هوش خارق‌العاده نیست، بلکه اغلب بر یک تصمیم ساده استوار است، تصمیم به ادامه‌ی حرکت.

اهدافی انعطاف‌پذیر انتخاب کنید

از رفتار مورچه‌ی کوچکی که در آغاز این فصل به آن اشاره شد، درس مهم دیگری نیز می‌توانیم بگیریم و آن درس مهم، اتخاذ اهداف انعطاف‌پذیر است. وقتی آن مورچه با مانعی روبه‌رو شد که نمی‌توانست به‌طور مستقیم از آن عبور کند، به پیشروی کورکورانه به عمق مانع دست نزد، آنچنان که سرش را بارها به مانع بکوبد، بی‌آنکه جهت را عوض کند. او جهت را عوض

کرد، راه دیگری یافت و به سفرش در راه هدف، ادامه داد. درسی که می‌شود از این موضوع گرفت در مورد شیوه‌ای است که ما اهداف زندگی‌مان را تنظیم و آن‌ها را دنبال می‌کنیم. من متوجه شده‌ام که افراد موفق به جای کوبیدن سر به موانع بلند زندگی، راه بهتری می‌شناسند. آن‌ها دریافته‌اند که مسیرهای دستیابی به اهداف، انعطاف‌پذیر هستند و می‌توانند تغییر کنند. البته می‌دانم تغییر و تحول همواره دشوار است، با این حال گاهی موفقیت مستلزم تغییر در شیوه‌های عادی و روش‌های متداول است. این‌جا به نمونه‌هایی از کسانی که در مسیرشان به مشکلاتی برخورد کرده‌اند، اما موفق شده‌اند آن‌ها را پشت‌سر بگذارند، اشاره می‌کنم.

از آنجایی که یک سال بی‌کار بوده‌ام، حتی وقتی گمان می‌کنم کاری پیدا کرده‌ام که می‌توانم به راحتی از عهده‌ی انجام آن برآیم، خیلی هیجان‌زده نمی‌شوم و این عدم اشتیاق هنگامی که برای مصاحبه می‌روم، خودش را نشان می‌دهد. در این لحظات فکر می‌کنم که شاید وقت آن شده است که کار جدیدی را شروع کنم.

فکر می‌کردم قرار است به یک کار مجاز مشغول شوم، اما می‌بینم از من خواسته می‌شود کاری مخالف خط‌مشی زندگی و اعتقاداتم انجام دهم. والدینم همواره از من انتظار داشته‌اند که یک نوازنده‌ی حرفه‌ای پیانو بشوم و با این‌که سعی خود را کرده‌ام اما فکر می‌کنم می‌بایست موفقیتم را در کار دیگری جستجو کنم، هرچند ممکن است این کار، آن‌ها را ناامید کند.

موانع به شکل و اندازه‌های مختلف ظاهر می‌شوند و ممکن است ناگهان در هر بخش از زندگی و کار ما خود را نشان دهند. در بیشتر موارد، آن‌ها واقعاً نشانه‌های خوب و باارزشی هستند که به ما یادآوری می‌کنند که اهداف و آرزوهای ما همیشه در خدمت ما نیستند. این روزها به مراتب با افراد

بیشتری مواجه می‌شوم که جرأت می‌کنند با وجود خطر و از دست دادن همه چیز، شغل‌شان را تغییر دهند و به کار دیگری رو آورند. البته در این موارد پیشرفتی که آن‌ها معمولاً حاصل می‌کنند به مراتب بیشتر است از میزان پیشرفتی که با در جا زدن در همان چرخه‌ی تکراری شغل پیشین نصیب‌شان می‌شد؛ به عنوان مثال خانمی را می‌شناسم که به عنوان یک مدیرعامل موفق پس از چندین دهه فعالیت، تغییر شغل داد و معلم شد. او از این تغییر به عنوان «حیات دوباره» یاد می‌کند. همچنین مردی را می‌شناسم که مسیر عکس این را طی کرد. او کار تدریس را رها کرد و به عنوان مدیرعامل یک آژانس تبلیغاتی مشغول به کار شد. او از این تغییر در زندگی بسیار مسرور است. «الیور وندل هولمز» در این مورد می‌نویسد: «نکته‌ی مهمی که من درباره‌ی زندگی فهمیدم این است که اهمیتی ندارد ما در کجا قرار داریم، بلکه این‌که سمت و سوی حرکت ما کدام است، دارای اهمیت می‌باشد». چه نکته‌ی عمیقی و در عین حال ساده‌ای!

تغییر را در آغوش بگیریم. وقتی که این کار را انجام بدهیم، درست مثل وقتی خواهد بود که پشت به باد در حرکت هستیم و انرژی مضاعفی ما را به جلو می‌راند. می‌توانیم باز هم زندگی‌مان را به سمت جلو و با اعتماد به نفس هدایت کنیم و یک زندگی جدید و نو را از سر بگیریم.

یاد بگیرید تا از چالش‌های زندگی لذت ببرید

وجود مشکلات، یک امر طبیعی است. در حقیقت روزی که شما مشکلی نداشته باشید، به خط پایان زندگی خود رسیده‌اید، زیرا دیگر چالشی وجود ندارد که منجر به رشد شما شود. به یاد می‌آورم که یکی از اساتید محبوب من همواره می‌گفت: «زندگی عبارت است از یک سری موقعیت‌های

حل مسأله»؛ اما من باور دارم واژگانی را که برای توصیف چالش‌ها به کار می‌بریم، می‌تواند تا حدود زیادی باعث تقویت توانایی ما برای پشت‌سر گذاشتن آن‌ها شود. به همین دلیل من ترجیح می‌دهم به جای واژه‌ی منفی «مشکل» از واژه‌ی تحریک‌کننده‌ی «چالش» استفاده کنم. وقتی عادت کنیم که بگوییم «باید با این چالش روبه‌رو شوم» قدرت رشد خود را افزایش می‌دهیم و وقتی می‌گوییم «من این مشکل را دارم» به طور ناخودآگاه انرژی لازم را برای انجام آن کار از دست می‌دهیم. فراموش نکنیم که ماهیت تجربه‌ی انسانی در نهایت، پیروز شدن است. ما این نکته را در جاهای مختلف شنیده و دیده‌ایم. همه‌ی پیامبران به کوشش انسانی برای غلبه بر مشکلات اشاره کرده‌اند. حضرت عیسی(ع) می‌گوید: «از میان دره‌ی سایه‌ها عبور خواهیم کرد» نمی‌گوید در آن دره ساکن خواهم شد، بلکه از میان آن عبور می‌کنم. این‌که بیاموزیم آزمون‌های زندگی روزمره را به عنوان چالش ببینیم، یکی از مطمئن‌ترین راه‌ها برای گذر از آن دره به سرزمین به مراتب بهتر و روشن‌تر است.

نگران نباشید، کاری بکنید

نگرانی و ترس از بزرگترین موانع نیروی محرکه‌ی درونی محسوب می‌شود. اگر قرار بر تأثیر همیشگی ترس و نگرانی بود، احتمالاً جنگجویان بیش از هر کس دیگر هنگام نبرد در جای خود میخکوب می‌شدند. با این وجود، نگرانی واقعاً چیست؟ دشمنی است برساخته از حیله و تزویر؛ مجموعه‌ای است از اما و اگر که باعث می‌شود فرد نگران تا مرحله‌ی بی‌تحرکی سقوط کند.

جالب اینجاست که به محض این‌که می‌ایستیم، نگرانی و مسائل جانبی آن محو می‌شود و ما را در حرکت به سمت جلو آزاد می‌گذارد. چگونه می‌توانیم بر نگرانی غلبه کنیم؟ راه‌حل ساده‌ای را می‌توان در یک فرمول روشن یافت. من به شما توصیه می‌کنم که این راه‌حل را در مرکز ذهن خود قرار دهید تا سرانجام بخشی از وجود شما شود. وقتی موقعیتی پیش می‌آید که باعث نگرانی می‌شود، ابتدا خود را عادت دهید که بتوانید در همه حال فکر کنید و آنگاه **کاری انجام دهید.**

اگر بتوانیم در اوج نگرانی فکر کنیم و کاری انجام دهیم، در واقع نگرانی را در نطفه خفه کرده‌ایم. به داستان‌های پیامبران نگاه کنید؛ می‌دانیم که مردم اغلب با مشکلات فراوان نزد پیامبر دوران خود می‌رفتند. مشکلاتی نظیر بیماری‌های لاعلاج که نیازمند شفای همیشگی بودند و هر پیامبری به همه‌ی آن‌ها کمک می‌کرد. علاوه بر آن پس از شفای هر شخص، پیامبر او را با این واژگان بدرقه می‌کرد: «در آرامش بروا ایمانت تو را شفا داد».

به عبارت دیگر، این اراده و ایمان به خدای خود او بود که باعث می‌شد خداوند او را شفا دهد.

از پس روایت‌های پیامبران این واقعیت دیده می‌شود که مسؤولیت نهایی برای حرکت رو به جلو بر دوش خود ما گذاشته شده است. دیگران ممکن است موانع را از مسیر ما دور کنند، اما در هر صورت محرک‌های اولیه برای پیشرفت، درون خودمان نهفته است. در این مرحله، شما ممکن است بگویید مواقعی هست که عملاً هیچ کاری نمی‌توانیم بکنیم و البته این مطلب کاملاً صحیح است. گاهی محیط پیرامون از کنترل ما خارج می‌شود. برای مثال، شاید مجبور باشیم قبل از انجام هر کاری در انتظار تصمیم فرد دیگری بمانیم و یا این‌که انجام کاری را به تأخیر بیندازیم، چون لازم است که پول

پس‌انداز کنیم یا نقشه‌های‌مان را بایگانی کنیم. گاهی برای حل مسأله اقدام می‌کنیم، اما برای غلبه بر آن هنوز به زمان بیشتری نیاز داریم. با این حال، حتی در چنین شرایطی نیز کارهایی هست که می‌شود انجام داد. می‌توانید خودتان را کاملاً وقف موضوع کنید. می‌توانید آن را در مقابل قدرتی بالاتر قرار دهید. می‌توانید دعا کنید و سرانجام این‌که می‌توانید به قضیه از زاویه‌ای معنوی نگاه کنید. این تفکر می‌تواند آرامش به همراه داشته باشد، می‌تواند نگرانی را از بین ببرد و حتی می‌تواند به ما کمک کند امور را واضح‌تر ببینیم. هرچه باشد دعا کردن و وصل شدن به تراز معنوی بالاتر به ما کمک می‌کند نگاه جامع‌تری به مشکل خود داشته باشیم. بنابراین دو مرحله‌ای که به نظر من با وجود تمام نگرانی‌ها باعث می‌شود ما به سمت جلو حرکت کنیم عبارتند از: کاری که انجام دهیم و قرار دادن نگرانی حاصل از وجود مانع در مقابل قدرت برتر. این خط‌مشی دوگانه نوعی تعادل درونی شگفت‌انگیز ایجاد می‌کند، تعادلی متشکل از عمل و تفکر و مشاهده‌ی دقیق. تجربه به من ثابت کرده که این ترکیب بسیار مؤثر است.

به دیگران کمک کنید

وقتی به دیگران کمک می‌کنید تا بر مشکلات‌شان غلبه کنند، به گونه‌ای دیگر به خودتان نیز کمک کرده‌اید تا راهی برای خروج از گرفتاری‌های مشابه بیابید. چند سال قبل برنامه‌ای را تحت عنوان «من یک برنامه‌ی رؤیایی دارم» در انجمن کالیجات ماریل شروع کردیم که کمک به کودکان آسیب‌دیده‌ی درون شهری هدف اصلی آن بود. این، یکی از رؤیایی‌ترین برنامه‌هایی بود که گروه ما نسبت به انجام آن اقدام می‌کرد.

ما کار خود را با انتخاب یک کلاس کامل در دوره‌ی ابتدایی در

منطقه‌ی فقیرنشین شروع کردیم و خود را ملزم دانستیم که آن‌ها را برای کالج آماده کنیم. پیش‌بینی می‌کردیم که وقتی شرکت‌کنندگان، دبیرستان را تمام کنند و آمادگی رفتن به کالج را داشته باشند، تحصیلات‌شان در کالج تضمین شده خواهد بود. در ابتدا بسیار امیدوار بودیم، اما بعد با گذشت زمان مسائلی باعث کاهش انتظارات شد. بسیاری از بچه‌ها یا ترک تحصیل کردند یا این‌که نهایت سعی خود را در بروز توانایی‌های‌شان به خرج ندادند. برخی از آن‌ها با چنان مشکلات پس‌زمینه‌ای همراه بودند که نمی‌توانستند از مزایای فراهم شده به خوبی استفاده کنند. تا این‌که بالاخره چندین سال قبل، روزی که من عازم فرودگاه جهت بازگشت به خانه‌ام بودم، در هواپیما یک نسخه از روزنامه‌ی آن روز را برداشتم و مقاله‌ای را خواندم که نشان می‌داد برنامه‌ی «من یک برنامه‌ی رؤیایی دارم» به واقع برنامه‌ای ارزشمند بوده است. گزارش صفحه‌ی اول درباره‌ی بدترین منطقه‌ی آمریکا بود. بی‌کاری، مواد مخدر، جنایت، افسردگی و ناامیدی چیزهایی بودند که ساکنان آن منطقه همه روزه با آن دست به گریبان بودند. از میان همه‌ی افرادی که در آن مقاله به آن‌ها اشاره شده بود، فقط یک نفر موفق شده بود خود را از مخمصه نجات دهد و او یکی از افراد شرکت کننده در برنامه‌ی رؤیایی ما بود. پدر و مادرش به دلیل اعتیاد خیلی زود متارکه کرده بودند. او که توسط اقوامش بزرگ شده بود، دوران کودکی‌اش را در شرایطی وحشت‌بار سپری کرده بود. شرایط محیطی به‌شدت او را در تنگنا قرار داده بود، اما سرانجام با خود گفت: «چنین وضعیتی شایسته‌ی من نیست و من چنین زندگی‌ای را نمی‌خواهم». او از آن شرایط ناامید کننده بیرون آمد و تصمیم گرفت پس از فارغ‌التحصیل شدن از کالج وارد صنایع هوایی شود. احتمالاً او روزی خلبان ورزیده‌ای خواهد شد، چرا که تصمیم گرفته است خلبانی موفق باشد. خیلی دوست دارم فکر کنم

که ما هم در موفقیت او نقشی داشته‌ایم، به این دلیل که برخی فرصت‌ها و منابعی را که او برای غلبه بر مشکلات عظیم موجود در زندگی‌اش به آن‌ها نیاز داشته، فراهم کرده‌ایم. اینک ما به او افتخار می‌کنیم. در عین حال او تنها کسی نیست که از این موفقیت سود می‌برد. به خاطر آنچه او انجام داد و نقش حمایتی که ما در این میان داشتیم، ما نیز به گونه‌ای دیگر بر مشکلاتی که بر انجمن داشتیم، غلبه کرده‌ایم.

با درک این واقعیت که می‌توانیم تأثیرگذار باشیم، بر معضل منفی‌بافی غلبه کرده‌ایم. با درک این‌که می‌توانیم به پیشرفت و توسعه‌ی شهرمان کمک کنیم، در سطحی دیگر بر مشکل ناامیدی چیره شده‌ایم و خوشحال هستیم از این‌که مردمی خوب و با انگیزه‌ای مثبت در اطراف ما زندگی می‌کنند. با کمک به دیگران به طوری که بتوانند نهایت سعی خود را به کار برند، ما خودمان بهتر شده‌ایم. کاری شاید بسیار ساده که شما هم می‌توانید از همین امروز انجام دهید. سعی کنید دست کسی را بگیرید و او را بلند کنید، بی‌تردید خودتان نیز بلند خواهید شد.

هر بار فقط برای یک روز برنامه‌ریزی کنید

وقتی احساس می‌کنم به خاطر وظیفه یا مشکلی کاملاً بی‌تحرک و زمین‌گیر شده‌ام، اصلی را که دکتر «ویلیام اوسلر»، پزشک کانادایی اوایل این قرن مطرح کرده است، به یاد می‌آورم. در طی یک سخنرانی با عنوان «روشی برای زیستن» که دکتر اوسلر در دانشگاه ییل در سال ۱۹۰۹ ایراد کرد، ایده‌اش را در مورد «تلاش برای زندگی همان روز و کار همان روز در بسته‌های روزانه» توضیح داد و من، آن ایده را آن‌قدر باارزش می‌دانم که می‌خواهم آن را با شما در میان بگذارم. او در سخنرانی خود گفت: ایده‌ی

بسته‌بندی، نخستین بار هنگامی که سوار بر یک کشتی بودم به ذهنم خطور کرد. قضیه از این قرار بود که زنگ خطری به صدا درآمد و تمام قسمت‌های ضدآب، ناگهان محکم به بخش زیر عرشه برخورد کردند. در آن لحظه این ایده در ذهنم نقش بست که با تمرکز محض بر روی یک کار و کنار گذاشتن سایر اندیشه‌ها، این امکان به وجود می‌آید که ما کار روزانه را بدون داشتن «اضطراب ذهنی و نگرانی درباره‌ی آینده» انجام دهیم. این واژه‌ها ارزش ساده‌ی محدودکردن نگرانی در مورد آینده و توجه محض به ساعات روزی را که در آن هستیم، نشان می‌دهد. دکتر اوسلر می‌گوید: «حول یک محور ۲۴ ساعته دایره‌ای رسم کنید. مشخص کنید که در طی آن مدت چه می‌توانید انجام دهید و ذهن خودتان را با نگرانی در مورد آنچه که باید خارج از آن محدوده انجام شود، خسته نکنید.»

نمونه‌های فراوانی از شیوه‌ی به کارگیری مؤثر این روش در زندگی وجود دارد. به عنوان مثال از توریستی شنیدم که در یکی از بازدیدهایش از یک بنای باشکوه با هنرمندی روبه‌رو می‌شود که در حال کار بر روی یک قطعه‌ی بزرگ معرق‌کاری است، یک دیوار خالی بسیار بزرگ. توریست از او می‌پرسد: «نگران این همه فضای خالی که باید آن را پر کنی و این‌که چطور می‌خواهی تمامش کنی، نیستی؟» هنرمند در پاسخ می‌گوید: «من فقط کاری را که امروز باید انجام بدهم، می‌دانم.» هر روز صبح او بخش‌هایی را که باید کامل می‌شد، علامتگذاری می‌کرد و به خودش اجازه نمی‌داد نگران بخش‌هایی باشد که خارج از آن محدوده قرار می‌گیرند. او هر بار فقط به اندازه‌ی یک روز از کار را مشخص می‌کرد و یقین داشت که روزی، تمام آن قطعه‌ی بزرگ به پایان می‌رسد. بسیاری از موانع عظیم که قوه‌ی محرکه‌ی درونی ما را به زنجیر می‌کشند، شباهت زیادی به همان دیوار بزرگ خالی

دارند. ما می‌توانیم در مورد تصویر بزرگتری که قرار است ترسیم کنیم، نگران باشیم، یا این‌که می‌توانیم به سادگی سعی کنیم به ازای هر روز فرصتی که به ما داده می‌شود، آن‌ها را با تصاویری منحصربه‌فرد و جالب ـ تصویری از زندگی‌مان ـ کامل کنیم. از کجا شروع می‌کنید؟ من پیشنهادی دارم؛ بهترین نقطه‌ی شروع همین جایی است که شما هستید.

امید به عنوان ناجی

«هرگز ناامید نمی‌شوم» این عبارت و عباراتی نظیر این‌ها را کوهنوردانی که در شکاف یخی کوه در انتظار نجات بوده‌اند، کسانی که از بیماری‌ها لاعلاج رهایی یافته‌اند، افرادی که از دوران رکود عظیم اقتصادی جان سالم به در برده‌اند و سربازانی که از وحشتناک‌ترین جنگ‌های این قرن، سالم به خانه بازگشته‌اند، بارها و بارها گفته‌اند.

امید که گاهی همچون نخ، باریک به نظر می‌رسد، نیرویی واقعی و به طور غیرقابل انکاری پویاست که می‌تواند ما را از میان وحشتناک‌ترین مشکلات به سوی افقی روشن و جدید رهنمون شود. حتی کوچکترین جرقه‌ی امیدی می‌تواند پلی از تاریکی به سوی نور بسازد. همچنان امیدوار باشید و ناامیدی را لحظه‌ای به دل و ذهن خود راه ندهید. از موانعی که در این مسیر هستند، هرگز نترسید. امید و امیدواری زندگی را به سویی سوق می‌دهد که «ممکن بودن» را همچنان را زنده نگه می‌دارد.

یادم می‌آید چندین سال قبل، زمستان بود که تصمیم گرفتم در جنگل کمی پیاده‌روی کنم. شاید سردترین شب آن سال بود. من می‌خواستم بودن در میان درختان را برای مدتی کوتاه تجربه کنم و از سکوت مطلق آنجا لذت ببرم. شبی آرام و بدون باد بود. از یک درخت بلند و تنومند که کاملاً خشک

به نظر می‌رسید، بالا رفتم. به شاخه‌ی آن ضربه‌ای زدم، صدایی که از آن ضربه بلند شد، مرا مطمئن کرد که درخت کاملاً خشک است. هیچ نشانه‌ای از حیات در آن درخت مشاهده نمی‌شد. از خودم پرسیدم چطور ممکن است موجودی بتواند در این شرایط سخت یخبندان زنده بماند. اما احساس کردم که زندگی در اعماق آن درخت منتظر بهار است تا دوباره شکوفا شود. ذرات نامرئی با جدیت در تکاپو هستند تا به استقبال نخستین پرتوهای گرمابخش آفتاب بروند. زمانی فرا می‌رسد که شیره‌های گیاه دوباره جریان می‌یابد و برگ‌ها باز می‌شوند و آن درخت دوباره زندگی را باز می‌یابد. آن درخت خشک نبود، بلکه مملو بود از یک توانایی بالقوه و نامحدود، درست به همان اندازه‌ای که ما می‌توانیم سرشار از امید باشیم.

کسانی که ایمان دارند، همچنان امیدوارند و همیشه پیروز می‌شوند. این افراد درست مثل آن درخت، حیات گرانبها را در درون خودشان زنده نگه می‌دارند.

ما نیز اگر بتوانیم چنین کنیم، بی‌آنکه موانع برای ما اهمیت داشته باشند، دوباره خواهیم شکفت.

از نگرش مثبتی که دارید، استفاده کنید

آیا با یک معضل وحشتناک مواجه شده‌اید؟ چگونه می‌خواهید آن را حل کنید؟ حقیقت این است که هیچ ابزاری قدرتمندتر از نگرش مثبت ـ که در فصل اول درباره‌اش بحث کردیم ـ برای شما وجود ندارد.

هرگاه ما آن نگرش مثبت را برگزیدیم، بخش عمده‌ای از سرنوشت‌مان را رقم زده‌ایم.

نگرش چیست؟ نگرش نوعی برنامه‌ی ذهن است؛ یعنی جهت‌گیری و تمایل ذهنی. اگر بخواهیم بهتر بگوییم، سمت و سویی است که ذهن شما در

پیش می‌گیرد. نگرش، بیانگر جایگاهی است که شما در ارتباط با دنیای خارج برای خود قائل هستید و در نهایت مشخص‌کننده‌ی شیوه‌ی زندگی شماست.

نگرش مثبت به مشکلات زندگی چشم نمی‌دوزد، بلکه ورای آن‌ها را می‌بیند. مردم اغلب درباره‌ی نگرش خوب و نگرش بد صحبت می‌کنند و نکته‌ی مهم، تمیز این دو از یکدیگر است. نگرش خوب و درست، نگرشی است که مثبت، تصدیق‌کننده، خوش‌فکر و دوست‌دارنده باشد. چنین نگرشی مشتاق یادگیری و رشد است. درست در نقطه‌ی مقابل نگرش بد که سرشار از حس بدبینی، ناامیدی، تنهایی، انعطاف‌ناپذیری، فاقد قدرت بخشندگی، تحجر ذهنی و تعصب و در یک کلمه بدبختی است. با توجه به شاخص داده شده به وضوح می‌بینیم که نگرش هرکسی رنگ زندگی آن شخص را تعیین می‌کند؛ اما نگرش فقط رنگ زندگی را مشخص نمی‌کند، بلکه محتوای آن را نیز تعیین می‌کند. نگرش مثبت، جهت زندگی را به سوی رشد و تعالی و ورای موانع سوق می‌دهد، زیرا شما همواره برای یک قدم بالاتر از آنچه قابل دسترسی است، تلاش می‌کنید. نگرش منفی، شما را به سمت پایین و به جاده‌ی بن‌بست ناامیدی و نارضایتی می‌کشاند.

شما می‌توانید یکی از این دو نگرش را انتخاب کنید.
حق انتخاب با شماست

مشورت کنید، اما با فرد مناسب

آیا مانعی به ظاهر غیرقابل عبور راه شما را سد کرده است؟

سعی کنید مشکل را با کسی که به او اطمینان دارید و او نیز از صمیم قلب به شما علاقه‌مند است، درمیان بگذارید. شما باید راه‌حلی بیابید که در

بازبینی مشکل به شما کمک کند و بتوانید به شکلی روشن‌تر آن را مورد ارزیابی قرار دهید. اما لازم به یادآوری است که همواره باید جانب احتیاط را نگهدارید. در مورد مانعی که با آن مواجه شده‌اید، از هرکسی نظرخواهی نکنید، بلکه با شخصی مشورت کنید که صلاحیت لازم را داشته باشد. ساده به نظر می‌رسد، اما این طور نیست. پیدا کردن شخص مناسب آن طور که به نظر می‌رسد، ساده نیست.

چطور ممکن است یک دوست مطلع و علاقه‌مند، برای مشورت مناسب نباشد؟ اجازه بدهید مثالی بزنیم: «پولا» در زندگی خانوادگی دچار مشکلاتی شده بود. او می‌دانست که به مشاوره و حمایت فکری نیاز دارد. بنابراین با دوستش «سوزان» که سال قبل از شوهرش متارکه کرده بود، تماس گرفت. سوزان به جای این‌که واقعاً به حرف‌های پولا گوش بدهد، به اوگفت که باید به فکر حمایت از حقوق مادی خودش باشد، بهتر است وکیل بگیرد، برای بچه‌هایش مدرسه‌ی جدیدی پیدا کند و مهمتر از همه، هرچه سریعتر از همسرش جدا شود.

پولا می‌توانست نصایح خیرخواهانه‌ی دوستش را بپذیرد و اجرا کند، اما او حواسش کاملاً جمع بود و به اندازه‌ی کافی آگاه بود. او متوجه بود که سوزان دارد مشکلات و تجربه‌های خودش را به او منعکس می‌کند. پولا گفت: توصیه‌ای را که به من می‌کنی، آخرین راه است و شاید در انتهای خط به آن نیاز داشته باشم، اما هنوز برای این کار خیلی زود است. در حال حاضر من برای حفظ زندگی خانوادگی‌ام باید فکری کنم نه برای از هم پاشیدن آن. بنابراین پولا برای مشورت سراغ شخص دیگری رفت، شخصی که ابتدا سؤال می‌کرد و منطقی و واقع‌گرا بود.

وقتی با مشکلی مواجه می‌شویم، باید سراغ چنین افرادی برویم. کسی

که یک یا چند مورد از خصوصیات زیر را داشته باشد: اول این‌که شنونده‌ی خوبی باشد. کسی که به اندازه کافی واقع‌گرا باشد؛ چنین شخصی به جای این‌که تجربیات خود را به شما تحمیل کند، به سؤالات، نگرانی‌ها و مشکلات خود شما توجه می‌کند. در مرحله‌ی دوم کسی که چنین تجربه‌ای را با موفقیت گذرانده است و به نتیجه‌ای شبیه به آنچه که شما دل‌تان می‌خواهد، رسیده باشد. سوم کسی که طرفدار پر و پا قرص شما نباشد. این نکته ممکن است و نیاز به توجه جدی دارد. شخص مورد مشورت شما باید بتواند جملاتی بیشتر از «دوستت دارم، تو خیلی بزرگی، هر کاری بخواهی، می‌توانی بکنی!» را به شما بگوید. او باید به شما کمک کند تا با محدودیت‌های فردی خودتان که ممکن است مانع پیشرفت شما باشند، روبه‌رو شوید. این فرد معتمد باید کسی باشد که از شما «جدی‌ترین سؤال‌ها» را بپرسد تا به شما جرأت بدهد که با افکار محدودکننده‌ی خودتان مواجه شوید و زندگی را به مسیر درستی هدایت کنید.

ممکن است قدری سخت باشد، اما شما باید دنبال فردی مناسب باشید تا به شما کمک کند از تنگناها و محدودیت‌های زندگی عبور کنید. اگر به اطراف خود نگاهی بیندازید ممکن است همین امروز آن فرد مناسب را پیدا کنید.

مشکل را رها کنید

بیشتر ایده‌هایی که در این کتاب مطرح می‌کنیم، برخاسته از عقل سلیم و صریح می‌باشد. هیچ چیز اسرارآمیزی در مورد آن‌ها وجود ندارد. همگی صاف و شفاف هستند.

در این‌جا قصد دارم موضوع اسرارآمیزی را با شما درمیان بگذارم. این، روشی دور از انتظار برای رهایی از چالش‌های سخت زندگی است، اما واقعاً

مؤثر است. مخصوصاً زمانی که احساس می‌کنید برای حل مشکل هر کاری که می‌توانسته‌اید، کرده‌اید و در آستانه‌ی شکست هستید.

منظور از «رها کردن» چیست؟ یعنی نهایتاً بگویید: «مشکل دشوارتر از آن است که من بتوانم آن را حل کنم، بر من احاطه دارد، نیاز به کمک دارم، آن را رها می‌کنم.»

جالب است بدانید که در برنامه‌های احیای دوازده مرحله‌ای، مردم گاهی اوقات می‌گویند: من حل این مشکل را به افراد قدرتمندتر می‌سپارم، حل این معضل ورای توان من است و به نظر می‌رسد این عمل برای پیشرفت، یک مرحله‌ی مهم محسوب می‌شود.

رها کردن مؤثر است و می‌تواند دخالت یک فرد بانفوذتر را در شرایطی که انگیزه‌های شخصی مؤثر نباشد، شامل شود. تسلیم شدن می‌تواند قفل روانی ایجاد شده‌ی پیرامون مشکل را بشکند و حاصل آن ممکن است ایجاد بینش جدید و ذهنی بازتر باشد.

البته تردیدی نیست که رها کردن ممکن است اولین راه‌حل برای یک مسأله نباشد، بلکه آخرین راه است و فرد در شرایطی آن را به کارمی‌گیرد که به آخر خط رسیده است؛ یعنی هنگامی که محرک‌های احساسی و شخصی نیز قادر به ارایه‌ی راه‌حل نیستند.

اما این نیز خود یک مرحله‌ی مهم است، مثل نیایش که قدرتی بالاتر را وارد عرصه می‌کند. تجربه نشان داده است که شما هر زمان به این مرحله برسید که متوجه شوید باید این این کار را بکنید، گامی مؤثر برداشته‌اید.

هیچ‌گاه از تلاش دست نکشید

به خاطر دارم که دکتر «نورمن وین‌سنت‌پیل» در سن هفتاد سالگی تعطیلات تابستانی‌اش را ناتمام رها کرد تا به حل مشکلی که در یکی از سازمان‌هایش پیش آمده بود، بپردازد. دوستان و همکارانش این مطلب را باور نمی‌کردند. خیلی‌ها می‌گفتند چرا این آدم در این سن و سال و با این همه موفقیت همچنان سخت کار می‌کند؟

دکتر پیل ایده‌های الهام‌بخش فراوانی را در قلب و ذهن دوستان و مریدانش به جا گذاشت، اما برای من این ایده الهام‌بخش‌ترین آن‌ها بوده است و بسیار خوب است که این را برای همیشه به خاطر بسپارم که **«هرگز دست از تلاش نکشید»**.

مهم نیست که در کجای زندگی قرار دارید، هیچ‌گاه از تلاش دست نکشید. نیروی محرکه‌ی درون را حفظ کنید و همچنان با جدیت به تلاش ادامه دهید.

فصل سوم

مهربان باشید تا زندگی‌تان تغییر کند

«مهربانی زنجیری طلایی است
که اجتماع را به هم پیوند می‌دهد.»
«گوته»

زندگی‌تان را با مهربانی تغییر دهید

وقتی از من دعوت می‌شود که در جایی سخنرانی کنم، اغلب موضوع مهربانی را به عنوان یکی از موضوعات دلخواه خودم پیشنهاد می‌کنم. در عین حال، گاهی اوقات پس از ارایه‌ی این پیشنهاد با چهره‌های متعدد و این طرز تفکر مواجه می‌شوم که «سخنرانی درباره‌ی مهربانی؟ موضوع خیلی سطحی نیست؟ چطور است در مورد مطلبی مهمتر بحث کنید.» با این وجود، وقتی من درباره‌ی مهربانی سخنرانی می‌کنم، شنوندگان متوجه می‌شوند که مهربانی چیزی بیشتر از خوب بودن است. مهربانی می‌تواند نقش نیروی تغییر دهنده‌ی زندگی را داشته باشید. هدیه‌ای است که می‌توانیم آن را به خودمان و دیگران بدهیم. مهربانی به همه روحیه می‌دهد، همچنان که خودمان را سر شوق می‌آورد. در زندگی تضمین‌های زیادی وجود ندارد. اما این فصل به شما تضمینی ارایه می‌کند که تقریباً قطعی است، بدین ترتیب که اگر ایده‌ی ساده‌ای را که در این فصل با هم مرور می‌کنیم، بپذیرید و آن را در بالاترین حد و عمیق‌ترین شکل در زندگی به کار ببندید، مسیر زندگی

شما به طور شگفت‌انگیزی تغییر خواهد کرد و هر روز بهتر و بهتر خواهد شد؛ آنگاه زندگی شما از دید خودتان و دیگران، نه یک زندگی معمولی بلکه یک زندگی فوق‌العاده خواهد بود. زندگی‌تان بااهمیت می‌شود و شما نقش مهمی در دنیا ایفا می‌کنید. پس از مرگ نیز با احترام از شما یاد خواهد شد. به قول دوستم «لوری ببت‌جولر»، **آن گونه زندگی کن که پس از مرگ همگان افسوس بخورند.**

چنان با مردمان خو کن که بعد از مرگ
مسلمانت کفن سازد و هندویت بسوزاند

چه چیزی می‌تواند چنین تأثیر تضمین شده‌ای را برای شما به ارمغان آورد؟ آن، چیزی نیست جز مهربانی، نوعی مهربانی ساده و روشن. اگر تمرین کنید، زندگی شما سرشار از منابع قابل توجه خواهد شد و همچنان غنی‌تر خواهد شد، هر روز غنی‌تر از روز پیش.

نیرویی روحیه‌دهنده باشید

یک روز صبح زود در مسیرم به محل کار، مقابل بانکی توقف کردم تا از عابربانک استفاده کنم. در حالی‌که در باجه پشت‌سرم بسته می‌شد، متوجه شدم که خانمی دارد از عرض خیابان به سمت من می‌دود. چند لحظه‌ی دیگر در را باز نگه داشتم تا او نیز داخل شود. او از من تشکر کرد. فقط یک دستگاه کار می‌کرد و من در کمتر از یک دقیقه کارم را انجام دادم. تا آن موقع چند نفر دیگر نیز پشت‌سر من صف کشیده بودند. وقتی که داشتم می‌رفتم، آن خانم گفت «ببخشید آقا، خودکار دارید به من بدهید؟» من گفتم بله و خودکارم را به او دادم. او چکش را پشت‌نویسی کرد. در مدتی که او

مشغول این کار بود، مرد پشت سر او صبورانه منتظر شد تا او کارش را تمام کند. او نیز مثل بقیه‌ی ما عجله داشت تا سر موقع به مأموریت صبحگاهی خودش برسد. با این وجود، او به سراغ دستگاه نرفت، بلکه منتظر شد و آن خانم پس از نوشتن چکش به او گفت: «از این‌که منتظر شدید، متشکرم».

تمام این اتفاقاتی که شرح دادم در عرض یک یا حداکثر دو دقیقه رخ داد. در عین‌حال در طول این مدت، سه نفر احساس خوبی را تجربه کردند، احساسی روحیه‌بخش. در واقع ما با آن زنجیره‌ی طلایی مهربانی به هم پیوند خورده بودیم. شاید فکر کنید این داستان کوتاه زیاد جالب نبوده، اما برعکس نکته‌ی جالبی را به ما نشان می‌دهد. کار بسیار بسیار بزرگی بود. تصور کنید اگر خلاف آن، اتفاق می‌افتاد و همه‌ی ما نامهربانانه رفتار می‌کردیم، من در را باز نگه نمی‌داشتم، یا این‌که او از من تشکر نمی‌کرد و یا این‌که من از دادن خودکارم به او خودداری می‌کردم و یا آن مرد در صف از او جلو می‌زد، در این حالت سه نفر روزشان را با تلخکامی شروع می‌کردند. سه نفر قدری از شعف و شادی لازم برای شروع روزشان را از دست می‌دادند.

آری، مهربانی امری مهم و بزرگ است. شاید با مهربانی نتوانید مشکلات بزرگی را که در طول روز پیش می‌آید حل کنید، اما ممکن است کاری مهمتر انجام دهد و به شما نیرو و انرژی بیشتر و روحیه‌ای بهتر برای حل مشکلات ببخشد. مهربانی ما را آماده می‌کند تا بتوانیم نهایت تلاش خود را بکنیم. یکی از قوی‌ترین انگیزش‌ها مهربانی است. با کمک آن قدری بهتر از آنچه هستیم، می‌شویم و با دنیا نیز قدری هماهنگ‌تر می‌گردیم. زندگی همه‌روزه فرصت‌های فراوانی را برای ما فراهم می‌کند. ما می‌توانیم با افکار و رفتار مهربانانه ارتقا پیدا کنیم و یا این‌که با افکار و رفتار نامهربانانه در سطح پایین بمانیم. وقتی ما حق این انتخاب را داریم، عاقلانه است که مهربان بودن را انتخاب کنیم. تغییر زندگی خود و دیگران کاری بسیار ساده است.

همین امروز به یک نفر روحیه بدهید

لحظه‌ای که وارد فضایی می‌شوید که شخص مهربانی در آنجاست، احساس خوبی دارید؛ حس می‌کنید مثبت، متعالی و خلاق شده‌اید و کارهای جدید برایتان ممکن و راحت می‌شود.

چند سال قبل، من و همسرم «لی» مهربانی را درست به همین شکل لمس کردیم. ما در یک مراسم جمع‌آوری اعانه در اتاق نشیمن آپارتمانی در خیابان پنجم در نیویورک شرکت کرده بودیم. ناگهان متوجه شدیم که ما در دو گوشه‌ی مقابل اتاق هستیم. اما حتی از آن فاصله نسبتاً دور به هم نگاهی معنادار کردیم. یکی از آن لحظه‌ها، زمانی بود که همسرم دقیقاً متوجه شد که در ذهن من چه می‌گذرد و من نیز متوجه شدم که در ذهن او چه می‌گذرد. هر یک از ما به‌طور جداگانه خانم مسنی را در اتاق مشاهده کرده بودیم که حالتی فوق‌العاده داشت. لباسش چندان قابل توجه نبود، خیلی هم زیبا نبود. او یک خانم مسن با چهره‌ای پرچین و چروک، اما بشاش و سرحال با موهای خاکستری بود. او نوعی انرژی مثبت در فضای اتاق پراکنده می‌کرد. چهره‌اش می‌درخشید و جذاب بود. ما هر دو می‌خواستیم برویم و با او بیشتر آشنا شویم. در عرض چند دقیقه از میان جمعیت راه خود را باز کردیم و به او رسیدیم. دریافتیم که همه‌ی آن چیزهایی را که فکر می‌کردیم، در وجود او بود.

متوجه شدیم که او و همسرش از شغلی پرکار و دشوار بازنشسته شده‌اند. آن‌ها دوران بازنشستگی خود را به شکل ویژه‌ای می‌گذرانند؛ مثلاً هر روز یک بازی را انجام می‌دادند. اسم این بازی را «بازی روحیه بخشیدن» گذاشته بودند. بازی از این قرار بود که او و همسرش سعی می‌کردند هر جایی که می‌روند با مهربانی کردن، به مردم روحیه بدهند، از سرایدار و نگهبان منزل گرفته تا راننده‌ی تاکسی یا فروشنده‌ی فروشگاه.

همچنین او توضیح داد که «با مهربان بودن، خیلی ساده سعی می‌کنیم دیگران را تصدیق کنیم.» و ادامه داد: «موقع صرف شام نیز درباره‌ی کارهایی صحبت می‌کنیم که در طول روز انجام داده‌ایم و باعث بهبود روحیه‌ی دیگران شده است».

او تعریف کرد که روز قبل را چگونه گذرانده است. گفت در حال خرید از یک فروشگاه زنجیره‌ای اتفاق جالبی افتاده؛ فروشنده، خانم جوانی بود که گرفته و افسرده به نظر می‌رسید. متوجه شدم که آن زن جوان دندان‌های زیبایی دارد. موفق شدم او را وادار کنم تا چند کلمه‌ای صحبت کند و بعد لبخند بزند. وقتی دیدم که او لبخند زد، متوجه شدم که او چقدر زیباست. این احساسم را به او گفتم. لبخند او بیشتر شد و به زندگی برگشت. این یعنی روحیه دادن.

او در کارش بسیار حرفه‌ای بود و و در طول زندگی‌اش نقش زیادی ایفا کرده بود. حالا هم صرفاً با پیشی گرفتن در مهربانی کردن به ایفای نقش قابل ملاحظه‌اش همچنان ادامه می‌داد. همین طور که با او صحبت می‌کردیم، وجود شخصیتی را حس کردیم که چندان خوش‌مشرب و جذاب نبود و بهتر متوجه شدیم که شخصیت این خانم مسن واقعاً مبارک، موفق و فوق‌العاده بود.

وقتی درباره‌اش فکر کنید، می‌بینید که خیلی تعجب‌آور نیست. وقتی شما مهربان بودن را تمرین می‌کنید، تنها نیستید، بلکه به یک زنجیره‌ی قدرتمند می‌پیوندید. با تمرین مهربان بودن از الطاف الهی نیز بیشتر بهره‌مند می‌شوید. بالاخره این‌که آیا مهربانی چیزی جز ابزار ثانویه‌ی رحمت خداوند است؟ مهربان بودن یعنی ورود به جرگه‌ی تمام نیروهای مثبتی که دست‌اندرکار جهان هستی هستند. از شما می‌خواهم به چیزی فکر کنید که نقشی مهمتر یا قدرتمندتر از مهربانی داشته باشد تا زندگی را برای شما جذاب‌تر و جالب‌تر کند.

همدردی کردن را بیاموزید

همدردی شکل فوق‌العاده شدید مهربانی است. همدردی با کسی، یعنی هم‌احساس بودن با او. البته هیچ کس در هیچ زمانی نمی‌تواند دقیقاً همان احساس شخص دیگر را داشته باشد، مخصوصاً وقتی که فرد مورد نظر در رنج یا عصبی باشد و رفتاری پرخاشگرانه داشته باشد و یا این‌که اصلاً به‌طور ذاتی اهل ایجاد ارتباط نباشد. با وجود این، برخلاف چنین موانعی، باز هم می‌توان با آن فرد همدردی کرد و می‌توان با او رفتاری مهربانانه داشت. نتایج یک همدردی ساده ممکن است بسیار قابل توجه باشد.

چند سال قبل، منشی من «جِرد گانل فسون» یک روز به‌طور ناگهانی وارد جلسه‌ی ما شد و بحث جلسه را قطع کرد تا بگوید که متصدی پذیرش تماس گرفته است، زیرا مردی به‌شدت پریشان وارد سرسرای ساختمان شده است و تقاضای ملاقات با یکی از اعضای گروه را دارد. از آنجایی که همه‌ی اعضا از جمله من گرفتار بودند، به او گفتم: به محض این‌که از کارم فارغ شوم، پایین خواهم رفت، اما اگر موضوع جدی‌تر از این حرف‌هاست، زودتر خواهم آمد. فکر می‌کردم که از من بخواهند هرچه زودتر بروم. اما هیچ کس نیامد. جلسه‌ی من تمام شد، چون کسی مرا به سرسرا فرا نخواند، من به کارم ادامه دادم. حدود یک ساعت بعد جِرد بازگشت. از او پرسیدم که وضعیت موجود در سرسرا چطور حل و فصل شد؟ او گفت: «مرد آرام شده است و حالش خوب است و می‌گوید که دیگر نیازی به ملاقات با کسی ندارد.» ظاهراً جِرد خودش وضع را سر و سامان داده بود. از او پرسیدم که چه کاری کرده بود؟ او گفت: «تصمیم گرفتم به پایین سرسرا بروم. در حین این‌که پایین می‌رفتم، سعی کردم خودم را جمع و جور کنم و آرام باشم. قصد داشتم تا همان احساس را به فضایی بدهم که وارد آن می‌شدم. وقتی به

آنجا رسیدم، دیدم که مرد به‌شدت آشفته است. اما من ساکت کنار او نشستم، بی‌آنکه حرف زیادی بزنم. در آن لحظه سعی می‌کردم همان احساسی را داشته باشم که آن مرد داشت؛ یعنی نوعی احساس همدردی با توجه به حالت روحی او و آرامش دادن به او».

سکوتش جوی را ایجاد کرده بود که به مرد کمک کرد تا دوباره آرامش خود را به دست آورد. سرانجام او کنترل خود را باز یافت و آرام‌تر شد. قابل توجه‌ترین نکته این‌که او تمام این موفقیت‌ها را بدون این‌که حرف زیادی بزند یا از آن فرد درباره‌ی مشکلاتش توضیحی بخواهد، به دست آورده بود.

با همدردی کردن، بدون هیچ حرفی و با سکوت می‌توان رنج دیگران را از بین برد. این هم یک نوع مهربانی است.

با مهربانی دیگری را تأیید کنید

وقتی کسی را تأیید می‌کنید، شخصیتی بخشنده دارید و سعی می‌کنید او را بالا ببرید و این باعث اعتماد به نفس او می‌شود. می‌توانید دیگران را تأیید کنید، حتی وقتی با آن‌ها مخالف هستید یا در مورد درک این‌که آن‌ها در آن لحظه چه می‌خواهند انجام دهند، مشکل دارید. تأیید و تصدیق دیگران یکی از شکل‌های شگفت‌انگیز مهربان بودن است.

یادم می‌آید که وقتی دانشجوی سال اول کالج بودم. خیلی وحشت داشتم. من از شهر کوچکی آمده بودم؛ در شهر خودم تمامی کارهایم را در حول و حوش خانه‌مان انجام می‌دادم و نیازی نبود که زیاد دور شوم. در آنجا من احساس امنیت و آرامش می‌کردم، زیرا در اطرافم کسانی بودند که آن‌ها را می‌شناختم. اما آن موقع من به دانشگاهی می‌رفتم که از زادگاهم کیلومترها دور بود. نمی‌دانستم چگونه خودم را اداره کنم. خیلی می‌ترسیدم.

ترسی فزاینده در ذهنم ریشه دوانیده بود. حتی ممکن بود باعث شود از تحصیل در دانشگاه انصراف بدهم. اما در نیم‌سال دوم، یک روز نقطه‌ی عطفی در زندگی‌ام فرا رسید و آن، هنگامی بود که استاد زبان انگلیسی داشت برگه‌های امتحان را به ما برمی‌گرداند. او برگه‌ی مرا بالا گرفت و من تمامی نشانه‌ها و حاشیه‌نویسی‌های اطراف نوشته‌ام را که توسط استاد نوشته شده بود، دیدم. با خودم فکر کردم می‌خواهد چه کار کند؟ آیا قصد دارد نوشته‌ی مرا در حضور سایر دانشجویان نقد و بررسی کند؟

او به من گفت: «دستور زبان و املای شما کمی ضعیف است و باید بیشتر کار کنید. اما آرتور، این یک نمونه از مقاله‌ی خوش‌ساخت است.»

بدون شک، خود او در مورد این‌که چه کار مهمی برای من کرده بود، هیچ نظری نداشت. او با این تأیید مرا بسیار شاد کرده بود. به من نشان داده بود که می‌توانم کاری انجام بدهم. می‌دانستم که می‌توانم افکارم را منظم کنم و آن‌ها را در یک توالی منطقی در ادامه‌ی هم بیاورم. این، یک فرصت برای من بود. شاید دیگر مجبور نباشم ترک‌تحصیل کنم. شاید بتوانم از عهده‌ی کارها برآیم. بعد از آن روز بارها و بارها، یادآوری لطف و مهربانی آن استاد به من کمک کرد تا به کارم ادامه دهم. حتی تأییدهای کوچک هم می‌توانند اینقدر قدرتمند باشند. باعث می‌شوند که مردم بهترین رفتار و واکنش را داشته باشند و به آن‌ها کمک می‌کند که خوب بودن‌شان را هر چه بیشتر و بهتر به دنیا نشان دهند.

تأیید و تصدیق دیگران را با قضاوت منفی مقایسه نکنید، زیرا روی دیگر سکه، هم برای شما و هم برای کسانی که مورد قضاوت قرار گرفته‌اند، مخرب است. با همه‌ی این حرف‌ها، تا به حال چند بار وسوسه شده‌ایم که دیگران را ضایع کنیم و ضعف‌هایشان را به رخ آن‌ها بکشیم؟ چند بار دیگران را سرکوب

کرده‌ایم برای این‌که لحظه‌ای احساس برتری کنیم؟ با این وجود هنوز هم دیر نشده و می‌توانیم راه درست و مثبت را انتخاب کنیم.

همچنان که در این سخن حکیمانه آمده: «قضاوت نکنید تا مورد قضاوت قرار نگیرید، محکوم نکنید تا محکوم نشوید.» با مهربانی و تأیید می‌توانید عشقی عظیم‌تر را در همه جا پراکنده کنید.

دنیا را ارتقا بدهید

نامهربانی معضلی کوچک یا کم‌اهمیت نیست. درحقیقت، جامعه‌شناسان و روان‌شناسان معتقدند بچه‌هایی که در خانواده‌های بدرفتار و تندخو پرورش می‌یابند، در دوران بزرگسالی پرخاشگر و بدخو می‌شوند، اما بچه‌هایی که در خانواده‌های پرعاطفه و مهربان بزرگ می‌شوند، در بزرگسالی نیز شخصیتی پرعاطفه و مهربان خواهد داشت.

وقتی نامهربانی جامعه‌ای را تحت تأثیر قرار دهد، بخش عمده‌ای از جمعیت آن اجتماع مشکل‌دار، بدرفتار، نامهربان و خشن یا سربار دیگران خواهند شد. بنابراین مهربانی و نامهربانی دو لبه‌ی یک شمشیر بسیار تیز هستند.

چند سال قبل «الیزابت کوبلر ـ راس» یک جلسه‌ی سخنرانی داشت. او در سخنرانی‌اش توضیح داد که همه‌ی ما یک جنبه‌ی تاریک داریم. او آن جنبه‌ی تاریک را «هیتلر درون» نامیده بود. شنیدن این سخنان از زبان آن خانم که چگونه هر کدام از ما در حقیقت پتانسیل بسیار خطرناکی از پلیدی‌ها در وجود خود داریم، همچنین تمایلی که آگاهی و هوشیاری ما را می‌طلبد، هم ترسناک و هم روشنگر بود.

با این وجود همان‌طور که او نیز اشاره کرد، ما می‌توانیم در این مبارزه برنده شویم. تاریخ به ما می‌گوید که قدرت مهربانی بیشتر است از قدرت

نفرت. پلیدی ممکن است برای مدت کوتاهی پیروز باشد، اما مهربانی همیشه بر خشونت، پستی، پلیدی، نفرت، تعصب و دیگر نیروهای اهریمنی پیروز است. ممکن است در فراز و نشیب تاریخ و حوادث گاهی اوقات آن نیروهای اهریمنی برتری یابند، اما در درازمدت مغلوب عشق، احترام و فضایل والای انسانی می‌شوند. مهربانی نقطه‌ی خوبی برای شروع مبارزه علیه پلیدی و خشونت در دنیاست.

کم‌توقع باشید و شروع کنید. در هر روزی که در ید قدرت شماست، گام‌های ساده و سریع بردارید. در برخورد بعدی با دیگران، مهربانی را خیلی ساده و راحت تجربه کنید، خوبی را در آن حس کنید و همچنان ادامه دهید. همین که شروع کنید، جهان را خوب می‌بینید و همه چیز در دنیا به نفع شما پیش خواهد رفت.

با تأثیری فزاینده شروع کنید

مثل موج‌هایی که با انداختن یک سنگ به داخل دریاچه‌ی آرام ایجاد می‌شوند، مهربانی نیز در گوشه‌گوشه‌ی زندگی ما راه خواهد یافت و از همه چیز و همه کس ساطع خواهد شد و با پاداش‌های خیره کننده و نیروبخش دوباره به سوی خودمان باز می‌گردد.

در زمانی نه‌چندان دور، با دوستی که شفادهنده‌ی مهربانی بود مشغول صرف ناهار بودم. آن دوست، شفادهنده‌ای است معقول و حرفه‌ای که می‌تواند با لمس کردن به دیگران کمک کند تا بر درد و بیماری‌شان غلبه کنند. او اشاره کرد که بعد از ناهار باید به یک مزرعه‌ی اسب در پنسیلوانیا برود. من دلیل رفتنش را به آنجا متوجه نشدم. او گفت که این، چهارمین باری است که به این مزرعه می‌رود تا با لمس دست، اسب‌ها را درمان کند. او

کاملاً جدی حرف می‌زد. گفت که تاکنون در کارش به نتایج قابل توجهی رسیده است. او ادامه داد که صاحب مزرعه به او زنگ زده است، زیرا آن‌ها با چند حیوان سرکش به مشکلاتی برخورد کرده بودند. مربیان اگرچه اهل فن و کارکشته بودند، اما نتوانسته بودند مشکل را حل کنند. دامپزشکان نیز دلیلی جسمانی برای رفتار آن‌ها نیافته بودند. همگی از کار دست کشیده بودند. مشکلی وجود داشت که آن‌ها نمی‌توانستند تشخیص بدهند. مالکان مزرعه با ناامیدی تصمیم می‌گیرند به یک شفادهنده مراجعه کنند. آن‌ها وقتی دیدند هیچ کاری مؤثر واقع نشد، تصمیم گرفتند که این راه را هم امتحان کنند.

در اولین بازدید، وقتی که او به مزرعه رسید، متوجه شد که تمام آنچه به او گفته شده، درست است. اسب‌ها ناآرام و آشفته بودند و کنترل آن‌ها دشوار بود. با این وجود همان‌طور که به اسب‌ها نگاه می‌کرد، متوجه شد که یک اسب خشن‌تر و مشکل‌سازتر از بقیه اسب‌ها به نظر می‌رسد. او تصمیم می‌گید کارش را با همان اسب شروع کند. چگونه؟ او در واقع اسب را به کناری می‌برد و با دست او را نوازش می‌کند. او با اسب صحبت می‌کند و در همین حال دعا می‌خواند. در بازدید دوم، آن اسب آرام‌تر شد. مشخص شد که تلاش او ثمربخش بوده است. در دیدار سوم به نظر می‌رسید که تمام اسب‌ها او را می‌شناختند و همگی با ورودش آرام می‌شدند. موقعیت به مراتب بهتر شده بود، به‌طوری‌که برنامه‌های عادی تربیت کردن آن‌ها می‌توانست مجدداً شروع شود.

به طور منطقی موفقیت او را می‌توان به چند عامل نسبت داد. اولین دلیل این‌که حیوانات نیز مانند انسان‌ها احساس دارند و دوست دارند که با آن‌ها به خوبی رفتار شود. دومین دلیل این‌که وقتی مربیان اسب‌ها

خشن‌ترین آن‌ها را تحت کنترل یافتند، بهتر توانستند کارشان را انجام دهند.

تمام این نتیجه‌گیری‌ها باارزش هستند، اما همه‌ی آن‌ها از مهربانی (لمس و نوازش با دست) سرچشمه گرفته‌اند. همان‌طور که گفتیم، مهربانی با تأثیر فزاینده‌ای همراه است. اگر قدری از آن را در جایی از زندگی‌تان به کار ببرید، خواهید دید که چگونه ابعاد مختلف زندگی به‌طور معجزه‌آسایی تحت تأثیر قرار می‌گیرد و چقدر موقعیت‌های مشکل‌ساز بهبود خواهند یافت.

با قلبی صاف، مهربان باشید

حتماً باور دارید که مهربانی خداوند هیچ حد و مرزی ندارد و مخصوص افراد خاصی نیست و یا برای هر کسی اندازه‌ی مشخصی ندارد. ما بندگان خدا نیز می‌توانیم مهربانی خود را گسترش دهیم و به افراد خاصی محدود نکنیم، اما به نظر می‌رسد که تقسیم‌بندی و مرزبندی جزیی از طبیعت انسانی است. حتی تصمیم‌گیری در این مورد که چه کسانی ارزش دارند از مهربانی ما بهره‌مند شوند.

مدتی پیش خانم جوانی به من می‌گفت: «من از برخی روابطم با دیگران پشیمان هستم؛ به این دلیل‌که با همه مهربان بوده‌ام، گاهی مردم فقط از اخلاق من سوءاستفاده می‌کنند، بنابراین من مجبور می‌شوم موضع دفاعی بگیرم.»

فکر می‌کنم که او از مفهوم مهربان بودن برداشت درستی نداشته است. مهربان بودن به معنی ضعیف بودن یا این‌که هیچ معیار و حد و مرزی وجود ندارد یا این‌که نتوانید درست را از غلط تمیز دهید و یا اجازه دهید دیگران از شما سوءاستفاده کنند، نیست، بلکه مهربانی به این معنی است که صرف‌نظر از این‌که چه اتفاقی برای شما می‌افتد، شما راه را انتخاب کنید. شما با خشونت پاسخ نمی‌دهید، حتی وقتی با خشونت مواجه می‌شوید، اما در عین

حال، به پستی و کوته‌نظری نیز با مهربانی پاسخ نمی‌دهید.

حتماً تاکنون متوجه شده‌اید که اگر به کسی که انتظار جنگ و نزاع دارد با مهربانی پاسخ بدهید، می‌توانید حالت تدافعی او را از بین ببرید و حتی قادرید با غرور و نخوتی که در وجود او هست، مبارزه کنید. رفتار پرخاشجویانه به‌ندرت چنین نتیجه‌ای را به دنبال دارد. پرورش یک قلب دون‌مایه از آسیب‌دیدن جلوگیری نمی‌کند، بلکه فقط روشی است برای تحمیل آسیب به خود و دیگران به‌طور همزمان و محروم شدن از بسیاری از لذت‌های زندگی.

از روی عصبانیت با دیگران بدرفتاری نکنید

روابط بسیاری از زن و شوهرها مشکل‌دار است که درنتیجه‌ی آن، هر دو زمانی که یکدیگر را در پایان روز می‌بینند، برای تخلیه‌ی روانی خود، یأس، ناامیدی و خشم خود را علیه دیگری به کار می‌گیرند. آن‌ها بگو مگو می‌کنند و کلمات نیش‌داری بین هم رد و بدل می‌کنند. در ازدواج‌های موفق‌تر زن و شوهر سعی می‌کنند وقتی به هم می‌رسند، ناامیدی و یأس روزانه‌شان را کنار بگذارند. هر دو ممکن است مشکلات مشابهی را با اندکی تفاوت تجربه کرده باشند، با این وجود آن‌ها آن‌قدر عاقل هستند که نسبت به یکدیگر مهربان باشند. ممکن است یکدیگر را نوازش کنند و کلمات محبت‌آمیزی به یکدیگر بگویند. همچنین ممکن است در مورد مشکلاتی که با آن مواجه شده‌اند ـ مشکلاتی که بخشی از هر نوع رابطه هستند ـ بحث و تبادل نظر کنند. در عین حال آن‌ها می‌دانند که اگر با هم مهربان باشند و نسبت به هم با ادب و احترام رفتار کنند، مسلماً زندگی شادتری خواهند داشت، بنابراین آن‌ها نسبت به هم خشن و خشونت‌آمیز رفتار نمی‌کنند.

گذشته از همه‌ی این‌ها برای داشتن رفتاری محبت‌آمیز، نیازی به سرحال بودن نیست. حتی افراد عبوس می‌توانند مهربان باشند؛ فقط باید بتوانید در مقابل خشم و از کوره در رفتن خود مقاومت کنید.

کدام راه را انتخاب می‌کنید؟ شاید نامهربانی ساده‌تر باشد، اما ممکن است سرانجام به کیفیت روابطی که نیاز دارید و بیشترین ارزش را برای آن‌ها قائلید، آسیبی جدی برسانند. انتخاب راه متعالی‌تر و دوستانه‌تر نیز به همان آسانی است، با این تفاوت که مزایای حاصل از آن زیباتر و دلنشین‌تر است و بر لذت زندگی می‌افزاید.

باز هم راه متعالی‌تر را انتخاب کنید

اگر به دوران کودکی خود نگاهی بیندازید، حتماً خاطراتی دارید از افرادی که با شما مهربان بوده‌اند و یا کسانی که با شما نامهربانی کرده‌اند. شما تأثیر ترس ناشی از افراد نامهربان را همچنان با خود دارید. همین طور لذت و قدرت ناشی از افراد فوق‌العاده مهربانی که باعث ارتقاء توانمندی‌های شما شده و با مهربانی‌شان زندگی شما را دستخوش تغییر و تحول کرده‌اند. بنابراین همه‌ی ما تاکنون تأثیر مهربانی و نامهربانی را درک کرده‌ایم، پس چرا گاهی اوقات، به خودمان اجازه می‌دهیم تحت تأثیر کسانی قرار گیریم که در پایین‌ترین سطح عمل می‌کنند؟ آیا نمی‌توانیم جسورانه در مورد واژه‌های ساده‌ای نظیر مهربانی، تکریم و تعظیم، مهمان‌نوازی و شرف صحبت کنیم؟ آیا نمی‌توانیم با پیشقدم شدن برای مهربانی کردن و ارتقاء بخشیدن به روح انسانی، زندگی اطرافیان خود را تحت تأثیر قرار دهیم؟

پیش به سوی عشق و مهربانی و خوبی؛ از همین امروز مهربان باشید.

فصل چهارم

در زندگی به استقبال آرامش بروید

در طول قرن‌ها انسان‌های روحانی و معنوی در جستجوی مکان‌های ساکت و آرام بوده‌اند تا عالم روحانی و آسمانی را تجربه کنند. در حقیقت، بسیاری از مردم می‌گویند که آن‌ها فقط در سکوت و آرامش می‌توانند عالم معنوی را تجربه کنند. عقلا و حکما در طول قرن‌ها همواره افراد را به آرامش و سکون تشویق کرده‌اند. با این وجود گاهی به نظر می‌رسد که جامعه‌ی ما در جهت مخالف حرکت می‌کند؛ مثل یک گلوله‌ی برف که از تپه‌ای سرازیر می‌شود، ما به شتاب به سوی دنیایی می‌رویم که به نظر می‌رسد هر لحظه پر سر و صداتر، آشفته‌تر و جنون‌آمیزتر می‌شود. چطور می‌شود در میان چنین روزهای پرجنب‌وجوشی به آرامش و سکوت درونی دست یافت؟ خبر خوش این است که وقتی تلفن ما زنگ می‌زند یا زندگی کاری ما درهم و برهم است و هم‌زمان حواس ما باید به همه چیز باشد، می‌توانیم آرامش و سکون را در زندگی‌مان بیابیم.

ما می‌توانیم، شما هم می‌توانید.

ما می‌توانیم با انجام آنچه که دیگران در طول قرن‌ها انجام داده‌اند، از عهده‌ی این کار برآییم؛ یعنی با بیدار کردن نیروی درونی سکون و آرامش. فکر می‌کنم آرامش همان‌طور که در مرکز جهان هستی قرار دارد، در مرکز وجود ما نیز هست.

بیدار کردن نیروی آرامش درونی، گامی ساده است که می‌تواند مسیر زندگی شما را هدایت کند. درست مثل نگرش مثبت یا انتخاب زندگی توأم با محبت و مهربانی، این موضوع نیز به یک تصمیم ساده بستگی دارد که چنانچه یک بار گرفته شود، می‌تواند زندگی شما را دگرگون سازد.

مکان‌های ساکت (مخصوص خود) را جستجو کنید

من تعطیلات تابستانم را در مین سپری می‌کنم. یک عادت سالیانه دارم که خیلی برایم مهم است. در یکی از آخرین روزهای تابستان، قبل از این‌که به شهر خود بازگردم و فصل کاری جدید و پرمشغله‌ام را مجدداً شروع کنم، مدتی طولانی قبل از سحر از خواب بیدار می‌شوم، به اسکله می‌روم و با قایقم از ساحل دور و در آنجا تنها منتظر طلوع خورشید می‌شوم.

در آن روزها، من کاملاً تنها هستم. در آنجا سکوت مطلق و بسیار آرام است. هیچ صدایی به جز صدای آب و صدای پرندگان به گوش نمی‌رسد. کم‌کم سپیده‌ی صبح فرا می‌رسد. چه لحظه‌ی زیبا و شگفت‌آوری است زمانی که پرتو خورشید، افق را لمس می‌کند، نورش آسمان را روشن می‌کند و گرمایی دلنشین به جهان می‌بخشد. بسیار شگفت‌انگیز است؛ انگار که لحظه‌ی آفرینش جهان را می‌بینی، آغاز یک روز جدید. آری، تولد یک روز جدید، همه و همه در سکون کامل اتفاق می‌افتد.

وقتی خودم شخصاً این تجربه را درک کردم، تصمیم گرفتم که این لحظه را برای روزهای زمستانی که در پیش است در ذهنم ثبت کنم.

این، یک لحظه‌ی کاملاً ویژه است که من بارها و بارها در لحظاتی که خودم را غرق در هیاهو، استرس و سرعت سرسام‌آور زندگی شهری می‌بینم به آن پناه می‌برم. به تصویر لحظه‌ی طلوع خورشید باز می‌گردم و قوت قلب

می‌گیرم. این شیوه‌ی اختصاصی من برای سکوت است. شما نیز می‌توانید از این شیوه استفاده کنید.

چطور می‌توانید به سکوت و آرامش خود نظم دهید. به شما توصیه می‌کنم برای این کار مکان‌های شخصی را در نظر بگیرید که مطمئن هستید در آنجا به آرامش می‌رسید. کمی فکر کنید، چنین مکان‌هایی را بیابید. همچنین باید بیاموزید که چگونه لحظاتی را در آرامش و سکوت بگذرانید. می‌توانید هر لحظه‌ی آرامش‌بخش و ساکتی را که در ذهن دارید، انتخاب کنید و به آن بیندیشید. ممکن است این لحظه مربوط به هفته‌ی قبل، مثلاً هنگامی که در حیاط منزل کار می‌کردید، باشد و یا شاید مربوط شود به آرامشی که در لحظه‌ی سکوت در یک مراسم مذهبی احساس کردید. آنگاه متوجه خواهید شد که می‌توانید شور و هیجان و احساسات آن مکان‌ها را به خاطر آورید و آرامشی را که مجدداً ایجاد می‌کنند، احساس کنید.

اکنون شما باید گام بعدی را بردارید؛ یعنی تجربه‌هایی جدید از سکوت و آرامش را درک کنید، مثلاً تجربه‌ی طلوع خورشید. مکانی آرام و ساکت را انتخاب کنید و برای مدتی هر چند کوتاه در آنجا زندگی کنید. تصویری از آن مکان را در ذهن ثبت کنید، به طوری که بتوانید هر وقت خواستید و هر زمان و هر کجا که نیاز داشتید، به آن رجوع کنید تا بتوانید از لحظه‌ی آرامش و سکون خود لذت ببرید. این، یعنی جمع‌آوری سکوت.

در گام بعدی، به یک روش عمده‌ی دیگر برای جمع‌آوری سکوت در زندگی می‌پردازیم و آن را بخشی از زندگی روزانه‌ی شما قرار می‌دهیم.

زمان سکوت را بخشی از برنامه‌ی هر روز خود قرار دهید

تصویر الهام‌بخشی از مکانی آرام و ساکت برای خلوت کردن با خود، علفزار سبز با آفتابی گرم و نسیمی خنک، سطح صاف و ساکن آب مانند آینه، این‌ها همه فضاهایی مناسب برای پالایش روح ما فراهم می‌کنند.

همه‌ی ما دوست داریم به چنین جایی برویم. با این وجود، چند نفر از ما می‌توانیم چنین مکانی را در طول روز پیدا کنیم؟ می‌دانیم که ایجاد زمانی برای ساکت بودن همیشه آسان نیست، اما این بدان معنی نیست که این کار غیرممکن باشد.

دوستی دارم به نام «سوزان» که سه فرزند دارد و به عنوان مشاور در یک گروه مردمی خدمت می‌کند و کاری بسیار پرمشغله دارد. در عین حال، او هر روز به مدت پانزده دقیقه بر روی صندلی‌اش آرام و ساکت می‌نشیند و از لحظات خصوصی مکاشفه و نیایش خود لذت می‌برد. مطمئناً او می‌تواند خود را با گفتن این جملات توجیه کند: «زندگی من پرمشغله‌تر از آن است که من چنین وقتی را برای خودم اختصاص دهم. بچه‌هایم کوچک هستند و من خیلی کار دارم.»

با این وجود بچه‌ها و همسر او آموخته‌اند که به «وقت سکوت مادر» احترام بگذارند. همه سرانجام روزی نیاز دیگران به ساکت بودن را حس خواهند کرد و به آن احترام خواهند گذاشت. بد نیست که شما هم در برنامه‌ی روزانه‌ی خود زمانی را برای سکوت و خلوت خود در نظر بگیرید. این زمان ممکن است هنگام رفتن به سر کار باشد یا وقتی کوتاه در آغاز روز و یا پایان شب، قبل از خواب و یا حتی می‌تواند موقع صرف ناهار در محل کار باشد. مردی را می‌شناسم که جهت خلوت کردن با خود به کتابخانه‌ی عمومی شهر می‌رود و یا در صورت مساعد بودن هوا راهی پارک می‌شود.

دوست دیگری دارم که هر روز صبح نیم‌ساعت با مترو تا محل کارش راه است و او همین مدت را در میان این همه هیاهو و حرکت به خلوت کردن با خود اختصاص داده است.

برای این‌که به احساس آرامش و سکوت برسید، به زمان زیادی نیاز ندارید. وقتی این زمان را برای خود در نظر گرفتید، با آن چه می‌کنید؟ همان طور که ساکت و تنها نشسته‌اید، آیا فعالیت عصبی ذهن شما باعث آشفتگی و حواس‌پرتی شما نمی‌شود؟ البته این یک سؤال اساسی و مهم است و پاسخش به آن سادگی که بسیاری از مردم انتظار دارند، نیست.

در این‌جا موضوعی را که چندین تابستان قبل در انگلستان تجربه کردم، برایتان تعریف می‌کنم. هنگامی که در مهمانپذیر اقامت داشتم، متوجه شدم که سکوتی مطلق اطراف مرا فرا گرفته است، چنان سکوتی که تا به آن زمان تجربه نکرده بودم. هیچ صدایی نبود. نه جیرجیرکی، نه اتومبیلی، نه یخچالی که در اتاق مجاور کار کند و نه هیچ چیز دیگر. وقتی به رختخواب می‌رفتم، خوشحال بودم؛ زیرا انتظار داشتم استراحت و آرامش کامل و عمیقی داشته باشم. اما پس از دراز کشیدن، حس کردم بدنم کشیده و منقبض است. به سکوت و خلوتی که من در انتظارش بودم، همه جور فکر و خیال هجوم آوردند؛ افکاری درباره‌ی پرداخت صورتحساب‌ها، برنامه‌های سفر و کارهای انجام نشده.

اگرچه آن سکوت را غنیمت می‌دانستم، اما نمی‌دانستم چگونه از آن استفاده کنم. سکوت را یافته بودم، اما نمی‌دانستم با آن چه کار کنم، به همین دلیل برای من مؤثر نبود. وقتی چنین حالتی برای شما اتفاق بیفتد، چه باید بکنید؟ روی سکوت تمرکز کنید، روی آرامش متمرکز شوید، وارد سکون شوید و خلاصه که همه چیز را ساده بگیرید. ممکن است که کمی سخت باشد، زیرا اغلب مسائل شغلی و کاری را به این سکوت می‌آوریم. ما

کلمات زیادی را در ذهن خود بیان و افکار متعددی را مرور می‌کنیم. کلید موفقیت در این راه ساده‌سازی است؛ یعنی پیچیده نکردن ذهن‌مان. به‌طور سنتی، وقتی با سکوت مواجه می‌شویم، چه در هنگام نیایش یا مکاشفه و یا هر وقت دیگری که دور و بر ما را سکوت احاطه می‌کند، احساس می‌کنیم لازم است چیزی بگوییم یا سؤالی بپرسیم. این مسأله اغلب با افکار و کلمات بسیار زیاد اتفاق می‌افتد. مهمتر از همه این‌که ما نسبت به پیچیده‌کردن امور شرطی شده‌ایم، اما عارفان دوران رهنمودی عاقلانه ارایه می‌کنند. آن‌ها می‌گویند وقتی ما وارد حالت سکوت می‌شویم، به کلمات زیادی نیاز نداریم. می‌توانیم فقط با یک کلمه سر کنیم. در طول قرن‌ها، از آیین‌های مختلف فرزانگان با گفتن «یا هو . . .» «ای خدا . . .» «الله الله . . .» از عهده‌ی کار برآمده‌اند. همچنین در آیین هندوها نیز هنگام خواندن وداها و در مکاشفه، واژه‌ی «مانترا» را تکرار می‌کنند.

گام بعدی چیست؟ صرفاً گوش دادن. به ندای درون خود گوش فرا دهید. به لحظه نیز گوش فرا دهید. به سکوت گوش بسپارید. وقتی یاد بگیریم که آرام باشیم و فقط با آرامش گوش دهیم، به خودمان فرصت می‌دهیم که چیزهای جدیدی بشنویم.

به متن زیر که توسط کاوشگر قطب، «آدمیرال ریچارد بیرد» نوشته شده است، توجه کنید. این متن، تجربه‌ی او را در قطب جنوب به خوبی توصیف می‌کند. عجله نکنید و متن را آهسته و با تأمل بخوانید.

«لحظه‌ای درنگ کردم تا به سکوت گوش دهم. نَفَسم وقتی که از کنار گونه‌هایم عبور کرد، متبلور شد و با نسیمی آرام‌تر از نجوا به حرکت در آمد. نَفَس یخ‌زده‌ی من مثل ابری روی سرم معلق ماند. روز رو به انتها بود و شب در شُرُف تولد، اما با آرامشی عظیم. در این‌جا نیروهای کیهانی در نهایت

هماهنگی و سکوت دست‌اندرکارند. هماهنگی، همان چیزی بود که از دل سکوت برآمد. آهنگی ملایم، زنجیره‌ای از هماهنگی کامل موسیقایی، شاید موسیقی سپهر. برای من کافی بود تا لحظه‌ای آن آهنگ را درک کنم تا خود نیز بخشی از آن شوم. دیگر نسبت به یگانگی خدا و جهان هستی تردیدی نداشتم و به این امر اعتقادی راسخ داشتم که این آهنگ منظم‌تر، موزون‌تر و کامل‌تر از آن بود که بتوان آن را حاصل یک اتفاق دانست. این‌که باید در کل هدفی در کار باشد و این‌که انسان نیز بخشی از این کل است و نه یک موجود تصادفی. این احساسی بود فراتر از دلیل که به اعماق ناامیدی انسان نفوذ می‌کرد و آن را بی‌پایه و سست‌بنیان می‌یافت. جهان هستی منظم است. انسان نیز مثل شب و روز به طوری منصفانه بخشی از این نظم جهانی است».

این، همان چیزی است که آدمیرال بیرد در سکوت و خلوت خود کشف کرد. شما ممکن است سکوت را به گونه‌ای دیگر تجربه کنید. در عین حال شما نیز حتماً نظم و آهنگ جهان هستی را کشف خواهید کرد. اگر سکوت را بخشی از زندگی خود قرار دهید، به چیزی خواهید رسید که اطمینان‌بخش، معنی‌دار، با طراوت و فقط متعلق به خود شما می‌باشد. بخشی از این فرایند به خود شما بستگی دارد، توافق و قبول این‌که در طول روز بخشی از وقت خود را برای آرام بودن و در سکوت سپری‌کردن اختصاص دهید. حتی اگر وقت آزادی برای این کار ندارید، در شلوغ‌ترین و پرجنب‌وجوش‌ترین ساعات روز نیز می‌توانید این کار را انجام دهید، اما بعد چه؟ چیزی جادویی و شگفت‌انگیز که نه از طریق شما، بلکه از جانب قدرت خود سکوت به شما اعطا می‌شود.

البته ما در این‌جا درباره‌ی آن نوع سِحر و جادویی که شما انتظار دارید،

صحبت نمی‌کنیم و آن هرگز اتفاق نمی‌افتد. درحالی‌که آنچه مد نظر ماست، حتماً رخ می‌دهد. می‌توانید آن را هر روز به زندگی‌تان دعوت کنید، البته اگر علاقه‌مند باشید که به خودتان یک هدیه‌ی کوچک بدهید. پس فقط سکوت کنید و گوش بدهید.

اجازه بدهید سکوت عشق را عمیق‌تر کند

شواهد خوبی وجود دارد که تأثیر سکوت را بر بهبود روابط انسانی نشان می‌دهد. بازرگان موفقی را می‌شناسم که سکوت و گوش دادن را در زمره‌ی مؤثرترین ابزار برای اداره‌ی کارش می‌داند. او چنین توضیح می‌دهد:

وقتی در شرکت، کسی به سراغ من می‌آید و از چیزی ناراحت و نگران است، من معمولاً ساکت و آرام می‌نشینیم و اجازه می‌دهم آن شخص هر چه در ذهن دارد و در هر مدت زمانی که لازم است، بگوید. ذهن خودم را آرام می‌کنم و از تمایل کاملاً بشری ارایه‌ی پاسخ‌های آماده یا استدلال متقابل در زمانی که او حرف می‌زند، اجتناب می‌کنم. شخص مقابل نیاز دارد که توجه مرا درک کند و احساس کند که من به تک‌تک کلمات او واقعاً گوش می‌دهم. این، نخستین گام به سوی یک ارتباط شفاف است.

گوش دادن محض، نخستین گام در جهت بهبود دوستی‌ها و روابط انسانی است. آیا تا به حال توجه کرده‌اید کسانی که گوش دادن به سخنان دیگران را دشوار می‌پندارند، اغلب در سایر زمینه‌های ارتباطی‌شان نیز مشکلاتی دارند؟

وقتی که می‌بینم در روابط خانوادگی یا روابط عاشقانه مشکل پیش می‌آید، تحت تأثیر قرار می‌گیرم. هر دو طرف در دوره‌ی سکوت به این دلیل احساس ناراحتی می‌کنند که حضور دیگری را به عنوان حامی و قوت‌قلب

خود نمی‌شناسند. برخی زوج‌ها نمی‌توانند این موضوع را به راحتی دریابند. هر یک در افکاری نظیر «او چه فکری می‌کند؟ چرا او چیزی نمی‌گوید؟» غرق می‌شوند. البته زوج‌های دیگری هم هستند که کاملاً ساکت هستند و امور زندگی را با کمک هم، در نهایت راحتی و با هماهنگی خاصی انجام می‌دهند؟ چنین روابطی هستند که لذتبخش‌ترین لحظات زندگی را تشکیل می‌دهند.

خُب، چرا برای شما این طور نباشد؟

هیچ‌گاه برای به کار گرفتن قدرت شفابخش سکوت و گوش دادن دیر نیست. هر وقت که بخواهید و تصمیم بگیرید، می‌توانید با استفاده از این قدرت روابط دلنشینی برقرار سازید. حتی زمانی که مشکلی ایجاد شده است و احتمال سوءبرداشت، سرزنش و یا اصطکاک وجود دارد. هرگاه ساکت باشید و به سخنان دیگران گوش دهید، گویی زندگی‌تان را دوباره احیا می‌کنید.

از طریق سکوت اظهار محبت کنید

سکوت کردن و گوش دادن به حرف‌های دیگران می‌تواند بهترین هدیه‌ی شما به آن‌ها باشد. مواقعی را به یاد آورید که کسی واقعاً به حرف‌های شما گوش داده و احتمالاً با این کار نوعی تحول ایجاد کرده است. همچنین اوقاتی را به خاطر آورید که نیاز داشتید کسی به حرف‌های شما گوش بدهد و این موقعیت برایتان فراهم نشده است. شما در آن لحظات چقدر احساس آزردگی خاطر و محدودیت کرده‌اید؟ وقتی کسی به حرف‌های شما گوش می‌دهد، سبک می‌شوید. چند سال قبل خانمی به نام «لیندا» به دفتر کارم مراجعه کرد. او بسیار غمگین و ناراحت به نظر می‌رسید. از او پرسیدم که چه اتفاقی افتاده است و از دست من چه کمکی برمی‌آید؟ در نهایت تعجب او به من گفت: «فقط می‌خواهم کمی در این‌جا ساکت بنشینم.»

من علاقه‌مند بودم که مشکلات او را بشنوم و به او توصیه‌هایی بکنم و تا جایی که می‌توانم مشکل او را حل کنم، اما پس از گذشت چند دقیقه متوجه شدم که او واقعاً می‌خواست که فقط در کنار او حضور داشته باشم بدون این که حرفی بزنم. این وضعیت به او آرامش می‌داد. هر دو ساکت بودیم، این سکوت هر لحظه عمیق‌تر می‌شد. بین ما حتی یک کلمه هم رد و بدل نمی‌شد. بالاخره او به من گفت که این، بزرگترین کمکی بود که به آن نیاز داشتم. سپس تشکر و خداحافظی کرد و از پیش من رفت. بعد از مدتی او به من گفت که همان لحظاتی را که با هم بودیم لحظاتی بسیار بااهمیت و قابل ملاحظه و حتی یک نقطه‌ی عطف در زندگی او بوده است. گاهی برای من نامه می‌نویسد و مرا از روند پیشرفت زندگی‌اش مطلع می‌کند.

سکوت آن طور که به نظر می‌رسد مقوله‌ای منفعل و کنش‌پذیر نیست، بلکه می‌تواند روشی فعال برای کمک به دیگران باشد.

در کتاب «گوش شنوا» که مجموعه مقالات «پُل تونیر» روان‌پزشک سوئیسی می‌باشد، نویسنده خود را در دوران نوجوانی فردی خجالتی و دست‌وپاچلفتی توصیف می‌کند. او همانند همه‌ی نوجوانان دیگر که سعی می‌کنند خودشان و موقعیت‌شان را به دنیا معرفی کنند، خودش را «عجیب و غریب» معرفی می‌کند. او این طور می‌گوید: «وقتی تونیر شانزده ساله شد، یکی از معلمین، این دانش‌آموز جوان دست‌وپاچلفتی را به خانه‌اش دعوت کرد. این معلم قصد داشت که با انجام کاری مثبت به این نوجوان خجالتی و کمرو کمک کند. او این هدش را با موفقیت به انجام رساند».

بر اساس گفته‌ی تونیر، آن روز برای نخستین بار به او ثابت شد که دارای ارزش و اعتبار انسانی است. او در این باره می‌نویسد: «آن روز من برای اولین بار حس بودن را تجربه کردم.»

چه نوع گفتمانی بین تونیر و معلمش برقرار شد؟ تونیر در این مورد می‌گوید: «آن‌ها درباره‌ی هیچ موضوع بااهمیتی صحبت نکردند. اما اولین باری بود که این نوجوان احساس می‌کرد واقعاً کسی را دارد که می‌تواند به حرف‌هایش گوش دهد.» او درباره‌ی خودش، نظراتش و آرزوهایش حرف‌هایی زد و زندگی‌اش دگرگون شد؛ زیرا در آنجا شخص دیگری بود که به افکار و ایده‌های او گوش می‌داد.

اغلب در هر جمعی که هستیم، هر کدام حرف خودمان را می‌زنیم. هر کس می‌خواهد که دیگری حرفش را بشنود، اما خودش به حرف‌های آن یکی دیگر گوش ندهد. البته ما می‌توانیم این دور نادرست را با سکوت و توجه بشکنیم. گوش دادن یکی از مؤثرترین راه‌ها برای نشان دادن توجه و علاقه است. گوش دادن در سکوت نشان‌دهنده‌ی توجه است، بنابراین می‌تواند یک روش بسیار مؤثر جهت برخورد با افراد مختلف در لحظات بحرانی باشد.

در این‌جا تأثیر سکوت را با یک داستان برای شما بازگو می‌کنم: روزی در ساختمان ماربل کالیگیت مراسم یادبود «شیانگ‌کای‌شک» برگزار می‌شد. سالن مملو از افراد عالی‌رتبه بود. هنگامی که دکتر «نورمن وین‌سنت‌پیل» استاد من در حال سخنرانی بود، ناگهان خانمی از داخل بالکن با صدایی رسا شروع کرد به پاسخ دادن به اظهارات دکتر پیل. او فریاد زد: «ادامه بده نورمن! درست است! ادامه بده نورمن!» من که زیاد هم از این خانم دور نبودم، رفتم و آرام روی پله‌ی بالکن نزدیک صندلی او نشستم. وقتی نگاهش به چشم من افتاد، خیلی ساکت و آرام بدون آن‌که کلمه‌ای به زبان بیاورم، به او اشاره کردم. او با ساکت شدن و تقلید اشاره‌ی من پاسخ مرا داد. او شخصیتی غمگین و آشفته داشت، با این وجود، من توانستم او را وادار کنم که همراه من از مراسم خارج شود، بدون این‌که حتی کلمه‌ای حرف بزنم.

بنابراین سکوت و توانایی ما در گوش دادن، روشی مؤثر است برای آرام کردن دیگران. با اظهار توجه و علاقه بی‌آن‌که کلامی بر زبان بیاوریم، می‌توانیم کمک مؤثر و قابل‌توجهی به دیگران بکنیم. گوش دادن به حرف‌های دیگران نیاز به آموزش یا توانایی خاصی ندارد. چه شخص مورد نظر کسی باشد که او را سال‌ها می‌شناسید و چه غریبه‌ای باشد که برای اولین بار او را ملاقات می‌کنید؛ در هر حال شما می‌توانید با سکوت توجه خود را به طرز شگفت‌انگیزی ابراز دارید؛ آنگاه خواهید دید که چگونه روابط یا حتی تمام زندگی شما دستخوش تغییر و تحول می‌شود.

در مراسم بی‌کلام شرکت کنید و حامی باشید

«بیایید یک لحظه سکوت را با هم قسمت کنیم».

هرگاه این کلمات را می‌شنوم، بی‌درنگ احساس آرامش و سکون می‌کنم. اکنون از شما خواهش می‌کنم چند لحظه‌ای مکث کنید و به لحظات سکوتی فکر کنید که با دیگران شریک بوده‌اید. شاید در آن زمان، لحظه‌ای را به خاطر آورید که در مراسم روز شکرگزاری خانوادگی از روی ادب و نزاکت همه سکوت کرده‌اند و یا لحظه‌ی سکوت همگانی در یک مراسم نیایش را. همین‌طور ممکن است لحظه‌ی سکوت همراه با سایر اعضای تیم را قبل از انجام یک بازی مهم و یا لحظه‌ی بی‌کلام خاصی را همراه با کسی به یاد آورید که بسیار دوستش می‌دارید. وقتی مردم سکوت را با هم تجربه می‌کنند، اتفاق جالبی می‌افتد. آن‌ها ارتباطی عمیق‌تر و بسیار محسوس را با «چیزی بزرگتر» حس می‌کنند، یک وجود نامرئی، شاید یک روح که آن لحظه و تمام زندگی‌شان را از خصیصه‌ای ویژه سرشار می‌کند و از زندگی روزمره فراتر می‌روند. در این‌جاست که رشته‌های الفت و محبت بوجود می‌آید.

همه‌ی ادیان الهی از این قدرت منحصر به فرد سکوت همگانی، استفاده کرده‌اند[1]. هرگاه در مراسم «کویکرها» که حداقل سالی یک بار به منظور انجام یک تمرین معنوی تشکیل می‌شود، شرکت می‌کنم، به‌شدت تحت تأثیر قدرت سکوت قرار می‌گیرم. همین طور قدرت سکوت در یک فضای معنوی در ذهنم تداعی می‌شود. کویکرها در مراسم خود سرود یا موعظه ندارند. سالن همایش آن‌ها که در آن گرد هم می‌آیند، ساده و بدون هر گونه تزیینات است. صندلی‌ها یا نیمکت‌ها را به‌صورت دایره‌ای می‌چینند و حاضرین فقط زمانی صحبت می‌کنند که احساس کنند «روح» آن‌ها را به صحبت فرا خوانده است و معمولاً آنچه گفته می‌شود، مختصر، متفکرانه و شخصی است. در آن‌جا سکوت جایگاه بیشتری از کلام دارد. گاهی افراد یک ساعت یا بیشتر در سکوت کامل می‌نشینند و هیچ کس سخنی نمی‌گوید. این مراسم برای من در زمره‌ی به‌یادماندنی‌ترین و پرمعناترین مراسم است.

در مورد قدرت معنوی سکوت تجربه‌ای شخصی دارم که در این‌جا بد نیست آن را برای شما تعریف کنم. تا چند سال قبل، کسانی که برای شرکت در این مراسم به ساختمان ماربل کالیگیت می‌آمدند، عادت داشتند پیش از شروع مراسم وارد شوند و درست تا قبل از شروع مراسم با دوستان‌شان به گفتگو مشغول باشند. نوازنده‌ی ارگ هم در این مدت از نواختن خودداری می‌کرد. چون افراد به مدت یک هفته همدیگر را ندیده بودند، برای جبران مافات به این زمان نیاز داشتند. خیلی‌ها در مورد سطح گفتگوها نظراتی داشتند، برخی آن را تأیید می‌کردند و برخی خواستار محدود شدن آن بودند. اما یک روز فردی از میان جمعیت ایده‌ی را ابراز داشت که بسیار مفید و

۱- پیامبر اکرم(ص) فرموده است که راه رسیدن به کمال، از نه مرحله می‌گذرد که اولین مرحله‌ی آن سکوت است(مترجم).

ثمربخش بود. او گفت: «تمام این گفتگوها را درک می‌کنم، اما احساس می‌کنم برای آماده شدن جهت نیایش به سکوت نیاز دارم. لازم است تمرکز کنم. چطور است قبل از شروع نیایش سه دقیقه سکوت کنیم.» با اندکی ترس، این روش را به کار گرفتم. نگران واکنش مردم بودم، زیرا مردم معمولاً در برابر تغییر روش‌های کهن مقاومت می‌کنند. اما نتیجه جالب بود. فکر می‌کردم مجبور باشم که هر هفته اعلام کنم «اکنون سه دقیقه سکوت می‌کنم تا مراسم شروع شود». اما فقط دو هفته اعلام کردم. حالا سکوت بخش اصلی برنامه است و لحظه‌ای که سخنران‌ها وارد سالن می‌شوند، جمعیت ساکت می‌شود. حتی گاهی اوقات آن‌ها سه دقیقه هم بیشتر سکوت می‌کنند.

این، سکوت گروهی ماست. همه در این سکوت شرکت می‌کنند. این سکوت آن‌ها را برای برنامه‌های عبادی و معنوی آماده می‌کند. حالا این کار یکی از مراحل ضروری برای برنامه‌ی عبادی ماست. تجربه‌ی عضویت در یک گروه ساکت، آگاهی ما را نسبت به هدف، یعنی معانی عمیق‌تر زندگی ارتقا می‌دهد. گاهی نیز این سکوت عشق و حمایت ما را نسبت به کسانی که به وجود ما نیاز دارند، افزایش می‌دهد.

مرد جوانی را می‌شناسم که چنین تجربه‌ای را از دوره‌ی نوجوانی‌اش به خاطر دارد. او این تجربه‌اش را برای من تعریف کرد و گفت: وقتی پزشک خانوادگی ما فوت کرد، من فقط چهارده سال داشتم. والدین من می‌دانستند که همسر و خانواده‌ی او مراسم سوگواری هفت روزه برگزار می‌کنند. آن‌ها در منزل‌شان را باز می‌گذاشتند و دوستان و آشنایان به دیدن آن‌ها می‌آمدند. این، اولین باری بود که من این گونه مراسم سوگواری را می‌دیدم. لباس‌ها و کرواتم را مرتب کردم و برای ابراز همدردی با آن‌ها به راه افتادم. انتظار

داشتم وارد مکانی شوم که مملو از ناراحتی و تأثر باشد. نگران بودم! با همسر دکتر چه برخوردی باید می‌داشتم؟ با بچه‌هایش که دوستانم بودند چطور؟ باید مراقب می‌بودم که با انجام رفتاری نامناسب در حین مراسم موجب رنجش دیگران نشوم. وقتی که به آنجا رسیدم و وارد خانه‌ی آن‌ها شدم، اوضاع را برخلاف آنچه تصور می‌کردم، دیدم. در اتاق نشیمن عده‌ای را دیدم که در جمع خانواده سوگوار در سکوت کامل نشسته بودند. همگی با زنجیره‌ی اندوه، نگرانی و غم، اما بی‌کلام و در سکوت به هم متصل شده بودیم. متوجه شدم که در واقع با سکوتم، چیزی می‌گفتم که موجب تسلی خانواده در سخت‌ترین لحظات می‌شد. در حالی که ساکت بودم، با قدرت هر چه بیشتر درباره‌ی اندوهم نسبت به آن خانواده سخن می‌گفتم و ابراز همدردی می‌کردم. این کلمات چقدر برای من آشنا هستند. من که در یک خانواده‌ی ایتالیایی بزرگ شده‌ام، یادم می‌آید که در دوران کودکی هرگاه وارد خانه‌ای می‌شدیم که کسی در آن‌جا فوت کرده بود، می‌دیدم که خانم‌های مُسن، بی‌آن‌که کلامی بر زبان آورند، در آن‌جا فقط می‌نشستند. آن‌ها در حالی که لباس‌های مشکی به تن کرده بودند، در سکوت مطلق و کامل می‌نشستند. به خاطر دارم که همین حضور در سکوت، چنان قدرتی داشت که دیگران را نیز مجبور می‌کرد سخنی نگویند؛ یعنی باعث می‌شد گروه‌های دیگر مردم نیز آرام و در نهایت سکوت بنشینند. در حقیقت مردم در آن سکوت می‌گفتند: «ما در این‌جا با شما هستیم. در این مکان ساکت، در درد و رنج شما شریک هستیم».

هر وقت و هر جا بتوانید سکوت را با دیگران تجربه کنید، بلافاصله بُعدی عمیق‌تر و جدید به تجربه‌ی خود از زندگی می‌افزایید.

اجازه بدهید سکوت ذهن خلاق‌تان را باز کند

تا به‌حال چند بار با مشکلی مواجه شده‌اید که حل آن نیازمند خلاقیت بوده است؟ مشکلی که حتی با سخت کار کردن هم قابل حل نبوده است؟ صرفنظر از این‌که شما چقدر تحمل سختی را دارید، چقدر در حل مسأله احساس ضعف و ناتوانی کرده‌اید؟

به خاطر داشته باشید که فعالیت‌های خلاق، فقط مختص هنرمندان، نویسندگان و یا نوابغ مبتکر نیست، بلکه همه‌ی ما هر روز با چالش‌هایی مواجه می‌شویم که نیازمند خلاقیت فراوان است؛ مثلاً وقتی با بچه‌ای که با مشکلی مواجه شده است، صحبت می‌کنیم، باید کلمات مناسبی به کار ببریم. در محیط کار، لازم است روش کاملاً صحیحی را برای کمک به کسانی که با آن‌ها کار می‌کنیم، اتخاذ کنیم تا به آن‌ها در حل مسأله کمک کرده باشیم و یا این‌که به سطح جدیدی از کارایی ارتقا یابیم.

زندگی پر است از مشکلاتی که نیازمند راه‌حل‌های خلاقانه می‌باشد. می‌خواهم راه‌حلی را که خودم کشف و بارها و بارها آن را امتحان کرده‌ام به شما نشان دهم. این روش بسیار مؤثر و در عین حال شاد است. سکوت‌ا من به اندازه‌ی هر کس دیگری احساس می‌کنم دچار وقفه‌های ذهنی خلاق شده‌ام. در طول زندگی‌ام تقریباً هر هفته با نوعی پروژه‌ی خلاق، یعنی نوشتن یک سخنرانی در هفته مواجه بوده‌ام. بنا به گفته‌ی برخی نوشتن و ارایه‌ی متن یک سخنرانی کاری واقعاً خلاقانه است.

سال‌ها هنگام نوشتن این سخنرانی‌ها احساس درماندگی می‌کردم و نسبت به خودم دیدی انتقادی داشتم. این برای من آزمون واقعاً دشواری بود. به مدت ده تا پانزده دقیقه می‌نوشتم و بعد میز کارم را به بهانه‌ای ترک می‌کردم. یک فنجان چای یا قهوه می‌نوشیدم، تلفن می‌زدم، قدری به

کارهای روزانه رسیدگی می‌کردم و یا حتی به پیاده‌روی می‌رفتم. فکر می‌کردم فقط دارم وقتم را تلف می‌کنم و به نوعی از چالش‌های نوشتن و خلق کردن فرار می‌کردم. راستی چه اتفاقی می‌افتاد؟ چرا من آن همه وقت را تلف می‌کردم؟ چرا نمی‌توانستم بنشینم و بنویسم؟ چرا از کاری که پیش رویم بود فرار می‌کردم؟ و خلاصه چرا به بهانه‌های مختلف حواسم پرت می‌شد و تمرکزم را از دست می‌دادم؟ بعد از مدتی یک باره به ذهنم خطور کرد. من از کار موجود فرار نمی‌کردم، بلکه درگیر یک فرایند خلاق بودم. من تنبل نبودم. ذهنم سعی داشت به من بفهماند که خلاقیت نیاز به استراحت دارد، لحظاتی در سکوت و آرامش که در آن لحظات ذهن نیمه‌خودآگاه فرصتی برای فعالیت به دست آورد.

بنابراین سعی کردم که خودم به طور آگاهانه سکوت و آرامشی فراهم کنم که ذهنم بتواند به آرامش و خلاقیت برسد. زمانی که ذهنم در آرامش بود، هرگونه فکری را از ذهنم بیرون می‌کردم، به جز آنچه که مربوط به مشکلی می‌شد که با آن مواجه بودم. این فرایند خلاق و مؤثر است. حالا هرگاه تصمیم به نوشتن چنین متنی می‌گیرم، بینش جدیدی کسب کرده‌ام، یک دیدگاه نو دارم و درکی جدید نسبت به این‌که کجا ممکن است همچنین تصمیم نادرست گرفته باشم یا ایده‌ای را بد تفسیر کرده باشم. همچنین به طور اتفاقی متوجه شدم که موقع نوشتن یا دنبال کردن هر نوع فعالیت خلاقانه به سکوت کامل نیاز دارم. صدای موسیقی، تلویزیون یا رادیو در زمان کار از توانایی ذهنی من برای پرداختن به تفکری آزاد و خلاق می‌کاهد.

در مورد چالش جدید بعدی که با آن مواجه می‌شوید از قدرت سکوت و انعطاف‌پذیری استفاده کنید و نتایج به دست آمده را مشاهده نمایید. متوجه خواهید شد که خلاقیت به طور مستقیم به میزان توانایی شما در ساکت و آرام بودن در حین کار بستگی دارد.

فرشتگان عبور می‌کنند

مدتی پیش، با عده‌ی زیادی در یک شام مخصوص همراه بودم. تقریباً در تمام مدت سر و صدا و هیاهو بود. در عین حال، به طور اتفاقی در یکی دو مورد متوجه یک پدیده‌ی قابل توجه شدم.

غروب آن روز، حداقل دو یا سه بار به طوری ناگهانی و عجیب سکوت همه جا را فرا گرفت. همه همزمان از صحبت کردن دست کشیدند و با تعجب به یکدیگر خیره شدند، چند لحظه بعد به گفتگوی خود ادامه دادند.

زمانی شخصی درباره‌ی این پدیده عقیده‌اش را بیان کرد. او معتقد بود که در چنین شرایطی «فرشته‌ای عبور می‌کند». فکر جالبی است. معنی آن، این است که وقتی فرشته‌ای عبور می‌کند، همه به احترام آن فرشته ساکت می‌شوند، گرچه نمی‌دانند چرا؟ و پس از عبور فرشته، دوباره به گفتگوی ادامه می‌دهند.

این‌که سکوتی که بر ما می‌گذرد و بر ما حاکم می‌شود، همان فرشته است یا چیزی دیگر، ممکن است برای همیشه یک راز باقی بماند. در عین حال، آنچه که راز نیست و برای همه روشن است، این است که سکوت صرفاً نبودن صدا نیست، بلکه خود سکوت یک وجود است، ماهیتی قابل لمس که می‌توانیم با آن زندگی کنیم. سکوت می‌تواند زندگی ما را آسان‌تر کند، غنی‌تر سازد و ما را با دیگران مرتبط کند. سکوت که اغلب مورد غفلت قرار گرفته است، زندگی ما را غنی می‌کند و طلب کردن مزایای ارزشمند آن، کار دشوار و پیچیده‌ای نیست. در واقع می‌توان در یک عبارت گفت که تقاضای مزایای سکوت رایگان است.

فصل پنجم

گذشته را رها
و به جلو حرکت کنید

تمام اتفاقاتی که تاکنون برای ما افتاده، ما را ساخته‌اند. مجموعه‌ای از موفقیت‌ها، شکست‌ها، ناامیدی‌ها و پیروزی‌هاست که زندگی ما را تشکیل می‌دهند. کودکی ما هر روز همراه ماست. مادران، پدران و همه‌ی کسانی که به نحوی در پرورش ما نقش داشته‌اند و هر کس دیگری که کم‌وبیش می‌شناخته‌ایم نیز همیشه ما را همراهی می‌کنند. آن کسی که امروز هستیم، ترکیبی است از همه‌ی تجربه‌هایی که تاکنون با آن‌ها مواجه شده‌ایم و تمامی واکنش‌هایی که نسبت به آن‌ها از خود بروز داده‌ایم. با این وجود، آیا گذشته‌ی ماست که آینده‌ی ما را رقم می‌زند؟ شاید تا حدودی این طور باشد، اما نه به طور کامل. چیزی وجود دارد که از گذشته‌ای که داشته‌ایم نیز مهمتر است و آن واکنش‌ها و پاسخ‌های ما به آن تجربه‌هاست؛ به عبارت دیگر، آنچه مهم است، این است که ما گذشته‌ی خود را چگونه می‌نگریم. بسیاری از ما ممکن است به طور جدی در معرض خطر فلج شدن توسط گذشته‌ی خودمان قرار بگیریم؛ یعنی نمی‌توانیم آن را پشت‌سر بگذاریم. اگر چنین باشد، ما در گذشته‌ی خود حبس خواهیم شد. در میان افراد زیادی که با آن‌ها صحبت می‌کنیم (کسانی در سن هفتاد، هشتاد و حتی نود سالگی)، شاهد کسانی هستیم که در شوک عاطفی دوران کودکی خود باقی مانده‌اند و همچنان مات و مبهوت هستند.

حتماً که نباید این اتفاق برای ما هم رخ دهد. ما بزرگ و بالغ می‌شویم

و قدرت انتخاب نیز داریم. خودمان انتخاب می‌کنیم که قربانی گذشته بمانیم یا یاد بگیریم که چگونه باید با آن برخورد کنیم که در خدمت ما باشد نه این‌که ما را فلج کند. همچنین می‌توانیم راه‌هایی را در پیش بگیریم که بیاموزیم چگونه از هرآنچه که برایما اتفاق افتاده است، در جهت رشد و پرورش خود استفاده کنیم.

هرچه که باشد، همراه با شادی یا غم و اندوه و یا توأم با مشکلات یا آرامش، در هر صورت فرقی نمی‌کند، اما روز جدید است. فرصتی برای رشد و پرورش و به جلو رفتن. در صفحات بعد تجربه‌ی شگفت‌انگیزی را با هم مرور می‌کنیم. تجربه‌ای از رها کردن و شروعی دوباره در زندگی.

همچون سایر گام‌های ساده‌ی دیگر این کتاب، این هم یک قدم ساده است. باید مشکلات را بررسی و دایماً ارزیابی کنیم و بکوشیم که هر چه بیشتر رشد کنیم. اما بقیه‌اش تضمین می‌شود، چنانچه بتوانید ایده‌ها و نظراتی را که در این‌جا مطرح می‌شود، دنبال کنید، فردا کاملاً متفاوت از امروزتان خواهد بود.

به ورای مشکلات حرکت کنید

احتمالاً شما هم کسانی را می‌شناسید که با گذشته‌شان راحت نیستند و با یادآوری آن آرامش خود را از دست می‌دهند. نمی‌توانند شکست‌ها و ناامیدی‌های گذشته را فراموش کنند. اغلب خود را به خاطر شکست‌ها سرزنش و به تجربه‌های تلخ زندگی‌شان اشاره می‌کنند و یا این‌که والدین، همسر، خویشاوندان، معلمان و یا حتی غریبه‌هایی را که به آن‌ها آسیب رسانده‌اند سرزنش می‌کنند. به نظر می‌رسد این گونه افراد به اصلاح و تغییر جهت نیاز دارند. در چنین شرایطی، اغلب مشاوره با یک روان‌پزشک ضروری

است، همان‌طور که خود من این کار را کرده‌ام. نکته‌ای که من آموخته‌ام، این است که هیچ مشکلی به خودی‌خود حل نمی‌شود. برای حل هر معضل، باید قدری به درون خود بپردازیم.

ما حق انتخاب داریم. می‌توانیم تصمیم بگیریم که مشکلات را حل کنیم و به جلو حرکت کنیم یا این‌که با آن‌ها زندگی کنیم و اجازه بدهیم که ما را در ادامه‌ی زندگی مغلوب سازند. لازم است که یک بار دیگر این عبارت را بر زبان آوریم: «برای حل یک مشکل فقط یک راه وجود دارد، کار کردن و حل آن» توجه داشته باشید که مشکلات به خودی‌خود حل نمی‌شوند.

در این‌جا بد نیست که حقایقی از زندگی‌ام را با شما درمیان بگذارم. مادر من خانه‌دار خوبی بود، اما از نظر احساسی بسیار شکننده و حساس بود. از آنجا که از لحاظ عاطفی به من یا برادرانم توجهی نداشت، ما دچار کمبود عاطفی شدیم. درحقیقت من با زندگی‌ام کنار آمده بودم تا وقتی که متوجه شدم چگونگی رابطه‌ی من با او ریشه‌ی تمامی مشکلاتم بودند که در دوران میانسالی با آن‌ها مواجه شدم. اولین نشانه‌ی ناخوشایند این گونه ارتباط بیماری جدی من بود. شریان‌های من دچار انسداد شدند و من ناچار شدم که تحت عمل جراحی قرار بگیرم. پس از آن دکتر جراحم مرا به یک روان‌پزشک معرفی کرد. پس از چند هفته کار با او به خود جرأت دادم و از او پرسیدم «می‌دانم چه اتفاقی برایم افتاده است، اما آیا می‌توانید به من بگویید که چرا این اتفاق رخ داده است؟ و من چرا مریض شدم؟» پاسخ او خیلی کوتاه بود، اما دقیقاً همانی بود که من به دنبالش بودم؛ او رابطه‌ی بین ذهن و بدن را به من یادآوری کرد. او دقیقاً این کلمات را به کار برد: «آرتور، تو می‌دانی که این بیماری یکباره و ناگهانی اتفاق نیفتاده است» و بعد ادامه داد: «انسداد شریان‌ها، ناشی از احساسات سرکوب شده‌اند، تمام کسانی که این مشکل را

دارند، دو مسأله‌ی اصلی در زندگی‌شان وجود داشته است، یکی کینه‌های طولانی‌مدت و دیگری احساسات محبوس شده».

به محض این‌که این کلمات را شنیدم، دریافتم که حق با او بود. من هرگز یاد نگرفته بودم که خشم خود را ابراز دارم و راه درستی برای تخلیه‌ی آن نیافته بودم. در میان بسیاری از روابط مهم زندگی‌ام گیر افتاده بودم. حالا به جایی رسیده بودم که می‌بایست انتخاب می‌کردم. می‌توانستم با همان مشکلاتم بمانم و یا این‌که کاری کنم تا آن‌ها را پشت‌سر بگذارم.

توجه کنید من در این‌جا فقط از «رها کردن» مشکلات صحبت نمی‌کنم. حتی رها کردن نیز نیازمند کار سخت است. نمی‌توانیم به راحتی مشکل خشم را حل کنیم؛ باید به منشاء آن پی ببریم و این‌که چه معنایی دارد و بعد راه‌های درستی برای از بین بردن آن‌ها پیدا کنیم. هیچ یک از ما نمی‌تواند سلامت عاطفی را که نداشته است، به راحتی به دست آورد. لازم است کمبودها و زیان‌ها شناسایی شوند، درباره‌ی آن‌ها بحث شود و برای کمک به رفع آن نیازها راه‌های درست و روابط سالم به کار برده شود.

این مرحله در کتابی با عنوان «گام‌های ساده» ممکن است قدری گیج‌کننده به نظر برسد. شروع کار ساده است، اما ادامه‌ی آن ممکن است دردناک و طاقت‌فرسا باشد. حل برخی مشکلات نیاز به انرژی و صرف وقت زیادی دارد.

من وقتی که متوجه شدم یک گام ساده باعث شروع فرآیند می‌شوند، به خودم گفتم «مصمم هستم این مشکلات را پشت سر بگذارم و به جلو حرکت کنم». البته این دوره برای من هفت سال طول کشید، اما نتیجه‌ی نهایی آن برایم رهایی‌بخش و انرژی‌دهنده بود.

همان‌طور که «اسکات‌پک» نتیجه‌گیری کرد: «تنها راه‌حل هر مشکل این

است که آن را حل کنید»؛ به عبارت دیگر، باید به خودمان اجازه دهیم به سمت جلو حرکت کنیم. نکته‌ی قابل توجه این است که وقتی ما به خودمان اجازه‌ی پیشروی می‌دهیم، بسیاری از مشکلات روزمره‌ی ما قدرت‌شان را برای عصبی کردن ما از دست می‌دهند. مشکلات همان چیزی می‌شوند که باید باشند؛ یعنی فرصت‌هایی برای گسترش یافتن و رشد کردن و عاقل‌تر و قوی‌تر شدن. آن‌ها به تدریج بخشی از زندگی می‌شوند که فهم و درک ما را بالا می برد و آگاهی ما را نسبت به رشد و پیشرفت در زندگی عمیق‌تر می‌کند.

هر روز شروعی تازه داشته باشید

در سرگذشت حضرت لوط به داستان شهرهای سدوم و عموره و همسر او برمی‌خوریم. در آن داستان آمده است که دو شهر سدوم و عموره فاسد و شیطانی شده بودند و خداوند اراده کرده بود که آن دو شهر را به واسطه‌ی فساد ساکنانش نابود کند. اما خداوند نسبت به لوط و خانواده‌اش لطف داشت، زیرا از میان تمام ساکنان فقط آن‌ها صالح و درستکار بودند؛ بنابراین به لوط و خانواده‌اش این فرصت را داد تا قبل از ویرانی شهر آن‌جا را ترک کنند. آن‌ها حق نداشتند پس از ترک شهر پشت‌سرشان را نگاه کنند، ولی همسر لوط به پشت‌سرش نگاه کرد و تبدیل به مجسمه‌ای نمکی شد و نابود گشت. او نتوانست خود را از بند تعلقاتش به گذشته رها کند و با آرامش خاطر به جلو حرکت کند.

این داستان شباهت بسیار زیادی به داستان فئوس، اسطوره‌ی یونانی دارد. هرچند که او فانی بود، اما این فرصت را یافت که به دنیای زیرزمین سفر کند و همسرش یوردیس را از میان مردگان برگرداند، البته مشروط بر این‌که در زمانی که به دنیای زندگان باز می‌گردد، به او نگاه نکند. اما او

نتوانست در مقابل این وسوسه مقاومت کند. به محض این‌که به پشت‌سرش نگاه کرد، او نیز به سرزمین مردگان فرستاده شد.

این داستان‌ها هر یک تمثیلی برای ماست. برای وقت‌هایی که می‌خواهیم در زندگی رو به جلو حرکت کنیم، اما نمی‌توانیم کوله‌بار گذشته را کنار بگذاریم. اگر نقطه‌ی مقابل را نگاه نکنیم، خودمان را در سر جای اول همچنان چسبیده و میخکوب خواهیم یافت.

نکته‌ی اخلاقی این داستان‌ها این است که مهم نیست ما چقدر در زندگی گذشته‌ی خود غرق هستیم، اگر حتی یک گذشته‌ی سخت و وحشتناک هم داشته باشیم و یا یک زندگی هراس‌انگیز شبیه به زندگی لوط و همسرش، باز هم باید خودمان را ملزم کنیم به جلو حرکت کنیم و گذشته را از خاطرمان محو سازیم.

این، یک انتخاب درست برای همه‌ی ماست، حرکت در ورای مشکلات و رنج‌های گذشته. همه‌ی ما در هر شرایطی که باشیم، این توانایی را داریم که از گذشته دور شویم و به سوی آینده پیش برویم. این، اولین و مهمترین گام به سوی یک زندگی بهتر است.

بپذیرید که زندگی هرچند غیرمنصفانه، اما خوب است

در این‌جا از شما تقاضا می‌کنم که در مورد یک راز بزرگ یا یک تناقض با من همفکری کنید و آن این است که «زندگی غیرمنصفانه، اما خوب است».

توانایی ما در برخورد متفکرانه و خلاقانه با تبعیض و همچنین خوبی را پایه قرار دادن، باعث تفاوت بین یک زندگی شاد و یک زندگی غم‌انگیز می‌شود.

یکی از دلایلی که گاهی نمی‌توانیم به آسانی مشکلات را فراموش کنیم، این طرز تفکر است که «آن اتفاق نباید برای من می‌افتاد؛ غیرمنصفانه بود.»

چند سال قبل، مجله‌ای، تحقیقی در مورد تعداد زیادی از مدیران ارشد پانصد شرکت وابسته به خود انجام داد. هدف، پیدا کردن ویژگی‌های مشترکی بود که این افراد موفق داشتند. در کمال تعجب، متوجه شدند که این ویژگی‌ها زیاد نبودند! برخی از این مدیران برجسته به دانشگاه‌های عالی رفته بودند و برخی نرفته بودند، بعضی از آن‌ها سال‌ها تجربه داشتند، در حالی که بعضی دیگر پلکان ترقی را خیلی سریع پیموده بودند. یکی از معدود نقاط مشترک آن‌ها این بود که در طول راه، هر یک از آن‌ها دچار یک شکست بزرگ در زندگی کاری خود شده بودند. در حقیقت، اغلب آن‌ها حداقل یک بار از شغل خود جدا شده بودند. البته قابل درک است که اغلب آن‌ها در زمان تحقیق فکر می‌کردند با آن‌ها غیرمنصفانه رفتار شده بود.

انگشت گذاشتن روی بی‌انصافی‌ها و خشونت‌های زندگی، آن را برای شما شیرین‌تر و بهتر نمی‌کند. آن مدیران ارشد و موفق یاد گرفته بودند که ورای شکست‌ها حرکت کنند. ممکن است این‌طور نتیجه‌گیری کنیم که بدون مواجهه با آن اتفاقات منفی، آن‌ها به جایی که امروز هستند، هرگز نمی‌رسیدند. مثال‌های فراوان دیگری از این قبیل خوداحیایی مداوم نیز وجود دارد:

موردی را به خاطر می‌آورم که در آن «دکتر نورمن وین‌سنت‌پیل» سخنرانی‌اش کوتاه‌تر از حد متعارف بود. در این حالت، او با لحنی انتقادی به من می‌گفت: «بهترین چیزی که در پیش رو دارم، یکشنبه‌ی آینده است». هیچ‌گاه ندیدم که روی یک شکست مربوط به گذشته انگشت بگذارد.

«جوروم‌هینس» خواننده‌ی مشهور اُپرا که بارها و بارها به عنوان کسی که دوران کارش به پایان رسیده است، مورد انتقاد شدید منتقدین قرار گرفته است. او با بیش از هفتاد سال سن، در خواندن همچنان موفق است. درست

همین پارسال بود که به خاطر اجرای شگفت‌انگیزش در بوستون مورد تحسین یکی از بزرگترین منتقدین قرار گرفت. راز موفقیت او چیست؟ او به صراحت می‌گوید: «هر بار که مورد انتقاد قرار می‌گیرم، انگار که نیرویی دوباره می‌یابم.»

هم‌چنین ماجرای مشهور «باب‌روت» را آن‌قدر که تکرار شده، تبدیل به یک کلیشه شده است. داستان از این قرار است که او برای این‌که بتواند در بیسبال یک توپ‌زن خوب باشد، شکست‌های زیادی را متحمل شد. گرچه این ماجرا بسیار معروف است، اما به‌طور واضح نشان‌دهنده‌ی این اصل است که ما می‌توانیم بر شکست‌های گذشته تأکید کنیم یا این‌که استعدادهای بالقوه‌ی خودمان را کشف و از فرصت‌های بعدی بهتر استفاده کنیم.

چندین سال پیش، مصاحبه‌ای تلویزیونی با «استیو پالرمو» داور سابق بیسبال دیدم. یک شب او پس از یک بازی در دالاس با عده‌ای از دوستانش در یک مغازه‌ی خواروبار فروشی ملاقات می‌کند. در همان زمان یک سرقت مسلحانه در آن فروشگاه اتفاق می‌افتد. استیو یکی از دزدان را تعقیب می‌کند که ناگهان مورد اصابت گلوله قرار می‌گیرد. استیو فلج می‌شود. پزشکان به او می‌گویند که احتمال زیادی وجود دارد که هیچ‌گاه نتواند مثل قبل راه برود، اما او فکر می‌کرد که هنوز در پاهایش حس دارد. به همین دلیل سعی کرد از برنامه‌ی تجویز شده‌ی درمان فراتر رود و سرانجام توانست چند قدمی بردارد. استیو به مصاحبه‌کننده گفت: «شما می‌توانید انواع اسکن‌های سی- ای- تی و ام- آر- آی را روی افراد انجام دهید. این اسکن‌ها ممکن است تصاویر دقیقی از وضعیت درونی آن شخص به شما ارایه کنند، اما تا زمانی که نتوانید تصویری از روح انسان بگیرید، نمی‌توانید به او بگویید که نمی‌تواند راه برود.» کودکی را در نظر بگیرید که تازه دارد راه رفتن را می‌آموزد. زمین می‌خورد و

بلند می‌شود. دوباره می‌افتد و باز هم بلند می‌شود. شما فکر می‌کنید که کودک ممکن است ناامید شود و از تمرین راه رفتن دست بکشد، اما این‌طور نیست، بچه‌ها شکست‌ناپذیرند.

این قدرتی است که در روان آدمی به ودیعه گذاشته شده است. ما آفریده شده‌ایم تا همواره تلاش کنیم.

جایی در ذهن شما روحیه‌ی «دوباره بلند شو» دوران کودکی‌تان هنوز وجود دارد. وظیفه‌ی اصلی شما در زندگی احیای مجدد همان روحیه است.

شکوفنده‌ی امروز باشید

گاهی اوقات در شرایطی قرار گرفته‌ام که آرزو کرده‌ام ای‌کاش به یک موفقیت برق‌آسا دست می‌یافتم؛ مثلاً شبیه به داستان یکی از آن جوان‌هایی که استعداد خودش را کشف می‌کند و قبل از سن سی‌سالگی یا حداکثر تا سن چهل‌سالگی به موفقیتی شگفت‌انگیز می‌رسد.

حتماً شما هم افرادی را می‌شناسید که چنین کاری را کرده‌اند؛ مثلاً نوابغ برجسته‌ای که در دوره‌ی نوجوانی موسیقیدان‌های مشهوری شده‌اند یا نویسندگانی که قبل از سن بیست‌وپنج‌سالگی کتاب‌هاشان در فهرست پرفروش‌ترین کتب قرار گرفته است و یا هنرپیشگان جوانی که در همان اوان جوانی عکس‌هاشان پشت جلد مجله‌های برتر چاپ شده است.

البته گاهی هم از این بابت که به موفقیت زودهنگام نرسیده‌ام، خوشحالم. این نوع موفقیت خطرناک است؛ زیرا اساس و پایه‌ی آن سست است و بدون تلاش و تجربه به وجود آمده است و شاید هم خیلی اتفاقی به دست آمده باشد.

افراد زیادی را دیده‌ام که این دستاوردها و پیشرفت‌های زیاد و قبل از

موعد موجب رنج آن‌ها شده است. چنین موفقیت‌های زود هنگامی، اغلب برای مدتی کوتاه و تحت تأثیر ایده‌های انحرافی نسبت به کارکرد زندگی و رشد، دوام می‌آورند.

من خودم را یک شکوفنده‌ی با تأخیر می‌دانم. من معتقدم کسانی که دیر به موفقیت می‌رسند، به بهترین شکل شکوفا می‌شوند و جای امیدواری است که من هنوز در حال شکوفا شدن هستم.

من در دوران تحصیلم دانش‌آموزی خوب و چندان منضبط نبودم، اما خوشبختانه آن‌قدر باهوش و تیز بودم که بتوانم از عهده‌ی آزمون‌ها و نوشتن تکالیف برآیم و قبول شوم. در واقع فقط قبول می‌شدم.

امروز نسبت به آن وضعیت خودم احساس بدی دارم. من از همان روزهای اول با انتخاب آسان‌ترین راه با کمترین تلاش خودم را فریب می‌دادم، اما این حقیقت بدان معنی نبود که من فرصت‌های بازگشت به خویشتن را از دست داده باشم. فقط می‌بایست با تلاش مضاعف آنچه را که در دوران دانش‌اندوزی از دست داده بودم، دوباره به دست می‌آوردم و جبران می‌کردم.

پیشرفت من از زمانی آغاز شد که من جای مناسب خودم را پیدا کردم. از آن زمان به بعد، دیگر به گذشته نگاه نکردم. هنوز هم گاهی اوقات کمی هراس و نگرانی در وجودم حس می‌کنم. این حالت وقتی پیش می‌آید که به جمعیت حاضر در گردهمایی نگاه می‌کنم و افراد باهوش و بانفوذ زیادی را می‌بینم ـ مخصوصاً معلمین و دانش‌آموزان پیشین را که در درس‌هاشان عالی بودند ـ که آن‌جا نشسته‌اند. صدایی مردد و نگران از درونم می‌شنوم که می‌گوید: «آرتور، آیا تو واقعاً چیز باارزشی برای گفتن به این افراد داری؟»

البته می‌دانم که ریشه‌ی همه‌ی این ترس‌ها در گذشته است. در خودباوری محدودکننده که مربوط می‌شود به سال‌های نخست تحصیل من،

هنگامی که من به ندرت نمره‌ی لازم را کسب می‌کردم. با وجود این‌ها باید سعی می‌کردم به تردیدها و ترس اجازه ندهم بر من غلبه کنند. باید رفتاری مطمئن و سازنده از خود نشان می‌دادم و در جای خودم ثابت نمی‌ماندم.

حتماً شما هم افرادی را می‌شناسید که بدون این‌که تردیدی به دل خود راه دهند، همچنان با استعداد، باهوش و توانمند در حال انجام کارهای بزرگ هستند، اما همین افراد نیز ممکن است گاهی گرفتار خودتردیدی‌هایی شوند که آن‌ها را عقب نگه دارد. به این نکته توجه داشته باشید که رشد و پرورش باید دایمی و پیوسته باشد. شما در هر سنی و در هر شرایطی، می‌توانید رشد کنید و تبدیل به همان شخصی شوید که در عمق وجودتان هست. بد نیست گاهی به خودباوری‌های محدودکننده نیز نگاهی بیندازید. مهم نیست که شما در چه سنی هستید، شما حق انتخاب و شکوفا شدن دارید، حتی همین امروز.

دیگران را ببخشید

اخیراً با دوستی که اتفاقاً خانمی ۸۲ ساله است گفتگویی داشتم. بحث ما درباره‌ی زندگی او و مشکلات مهمی بود که در آن مرحله از زندگی داشت. او گفت که احساس می‌کند ناتوانی‌اش در زندگی به خاطر شرایط دوران کودکی‌اش می‌باشد.

خیلی مؤدبانه از او خواستم که توضیح بدهد. او گفت که از نوع رابطه‌اش با مادرش در دروان کودکی هنوز آزرده‌خاطر است. او حتی در سن ۸۲ سالگی هم نمی‌توانست مادرش را که مدت‌ها پیش فوت کرده بود، به خاطر بعضی مسائل که از دید او غیرقابل بخشش بودند، ببخشد.

ما پس از مدتی بحث و گفتگو به این نتیجه رسیدیم که در سن و سال

او زمان آن رسیده است که مشکلات گذشته را فراموش کند. بنابراین پیشنهاد کردم: «چرا مادرتان را نمی‌بخشید؟» من آمادگی واکنش احساسی او را در مقابل این پیشنهاد نداشتم. او پاسخ داد که فقط بخشیدن مادر که مشکلات را حل نمی‌کند. آسیب وارد شده به او بسیار سنگین‌تر از این حرف‌هاست. من متوجه شدم که چون او نمی‌تواند ببخشد، این رنج و اندوه را حتی تا سن ۸۰ سالگی همچنان در درون خود نگه داشته است.

نکته‌ی جالب توجه این است که ما چه چیزی را حتی در دوران کهنسالی، همراه خود داریم و باز شگفت‌انگیز است که چقدر از زندگی‌مان را به خاطر عدم بخشش دیگران از دست می‌دهیم.

شاید من با پیشنهاد ساده‌ی «مادرت را ببخش» نشان دادم که بی‌عاطفه و بی‌تجربه بوده‌ام، اما اگر به نیازمان به بخشیدن توجه نکنیم، همچنان در باتلاق آسیب‌ها و خشم فرو خواهیم رفت. این، خود یک ناراحت‌کننده‌ی بشری است.

بخشیدن دیگران هرگز ساده نیست. گاهی برای این بخشیدن‌ها باید فشار احساسی فراوانی را تحمل کرد. در مورد آسیب‌های جدی نیز به زمان بیشتری برای بخشیدن و فراموش کردن نیاز است، اما در هر صورت اگر بخواهیم از زندگی عقب نمانیم و رشد و پرورش ما متوقف یا مختل نشود، باید سعی کنیم که ببخشیم.

من خودم گاهی از این‌که دیگران را این‌قدر سریع و آسان بخشیده‌ام، ناخشنودم؛ هرچند عقل حکم به بخشیدن می‌کند، اما کنار آمدن با احساسات کمی سخت است. در واقع بخشیدن دیگران نیاز به زمان و کار فراوان درونی دارد. من نیز مثل خیلی از مردم گرفتار فریب و سرزنش شده‌ام. مثل بسیاری از مردم گاهی به جای این‌که مسؤولیت حل مشکلات را بپذیرم، متهم کردن دیگران را آسان‌تر یافته‌ام.

عباراتی نظیر «تقصیر او بود» یا «تقصیر این بود» می‌توانند بهانه‌های فریبنده‌ای باشند برای انجام ندادن کاری که می‌خواهیم از آن طفره رویم، اما آیا به توافق رسیدن در مورد چنین اتهاماتی یکی از مراحل ضروری برای حرکت رو به جلو نیست؟ وقتی آسیب می‌بینیم، این مسؤولیت (نسبت به خودمان و دیگران) متوجه ماست که دیگران را ببخشیم. می‌دانم که این توصیه کار چندان ساده‌ای نیست. آسیب‌های جدی خیلی دیرتر و سخت‌تر و به‌ندرت بخشیده می‌شوند. افراد گاهی آن‌قدر صدمه دیده‌اند که مایل نیستند و نمی‌توانند فراموش کنند. گاهی اوقات نیز آن‌ها نمی‌دانند که گزینه‌ی دیگری به نام بخشیدن وجود دارد که آن‌ها می‌توانند انتخاب کنند.

بخشش را به یک عادت منظم تبدیل کنید

دکتر «دوریس‌دان‌لی» در کتاب شگفت‌انگیزش به نام «یاد بگیریم که ببخشیم» درسی درباره‌ی بخشیدن می‌دهد. او چنین عنوان می‌کند که اگر در وضعیتی قرار بگیرید که یک دوست و یک دشمن هر دو به یک اندازه به کمک شما نیاز داشته باشند، و شما حق انتخاب داشته باشید، بهتر است که ابتدا به دشمن کمک کنید؛ زیرا وقتی شما به دشمن کمک می‌کنید، احساسات خصمانه و تنفر را اول در او و سپس در خودتان از بین می‌برید. در این حالت به جای دشمن یک دوست و یک هم‌پیمان می‌یابید. به این ترتیب شما با کمک به یک دشمن بیشتر نفع می‌برید تا کمک به یک دوست.

بخشیدن دشمنان کاری دشوار است، اما این راهی است که به شما کمک می‌کند تا فقط احساساتی را که برای شما زیانبار هستند، به دست فراموشی بسپارید.

اکنون برای چند دقیقه کسانی را که مورد سرزنش شما هستند، در ذهن‌تان مجسم کنید و آن‌ها را یکی‌یکی ببخشید. کار ساده‌ای نیست، اما شما باید چند

کار احساسی دشوار انجام دهید و با برخی احساسات منفی مواجه شوید.
گامهایی که باید برداشته شوند عبارتنداز:

برای کسی که باید او را ببخشید، دعا کنید. ممکن است نسبت به این توصیه با این تفکر واکنش نشان بدهید که «دعا برای کسانی که به من آسیب رسانده‌اند؟ به هیچ عنوان! اصلاً نمی‌توانم!»

این مرحله صرفنظر از هر گونه احساسات منفی که ایجاد می‌کند، در فرآیند بخشیدن یکی از گام‌های ضروری است. سال‌ها پیش مجبور شدم یکی از کارمندان را اخراج کنم. در روزهای بعد، این شخص شایعات بدخواهانه‌ای را علیه من و دیگر اعضای گروه منتشر کرد، به طوری که آشوب و جنجال زیادی به راه انداخت. من به شدت آزرده و خشمگین شدم. می‌خواستم او را به شدت مورد انتقاد و سرزنش قرار دهم و گفتار خصمانه و غیرمسؤولانه‌ی او را به همه اعلام کنم، اما مجبور شدم آنچه را که بارها درباره‌اش سخنرانی کرده بودم، عملی کنم: «او را ببخش!».

نمی‌دانم این کار چقدر دشوار بود و یا چقدر طول کشید. دو سال کامل هر روز برای او دعا کردم. گرچه اصلاً احساس خوبی نسبت به او نداشتم، اما همواره برایش دعای خیر می‌کردم. از خداوند خواستم که او را رحمت کند و برای او آرزوی موفقیت کردم. احساس کردم که می‌بایست این کار را انجام می‌دادم، چون دوست نداشتم با چنین افکار کم‌ارزشی درباره‌ی یک انسان دیگر گذران عمر کنم. بالاخره یک روز، دو سال پس از رفتن او، در حال نیایش به تجربه‌ای شگفت‌انگیز رسیدم. متوجه شدم که دیگر نیازی نیست برای آن مرد دعا کنم. ندایی درونی می‌گفت: «دیگر نیازی نیست برای او دعا کنم» از آن روز به بعد احساس من تغییر کرد و خشم من از بین رفت. من از زندان پشیمانی و احساسات رنج‌آور رهایی یافته بودم.

آیا آن مرد را خودم بخشیده بودم؟ شاید بله. اما در واقع نه، من نبودم. من به تنهایی کاری نکردم. فکر نمی‌کنم انسان‌ها به تنهایی بتوانند کسی را که به آن‌ها صدمات جدی زده است، ببخشند. ما نیاز به قدرت برتر داریم که ما را از اسارت قلب‌های نابخشنده رها سازد.

مسؤولیت زیانی را که فرد «غیر قابل بخشش» ایجاد کرده است، شخصاً به عهده بگیرید. این هم یک گام دشوار دیگرا همیشه به خاطر داشته باشید که غرور بزرگترین مانع برای بخشش است. در عین حال، اگر شما شریک کاری خود را به خاطر اقدام نادرستش که موجب هزینه‌ی اضافی شده، سرزنش کنید، در حقیقت بار مسؤولیت او را از دوش خود برداشته‌اید. در این راه غرور مانع کار است. همین طور اگر شما همسر خود را به خاطر ایجاد ناراحتی‌های عاطفی یا هدر دادن بهترین سال‌های زندگی‌تان سرزنش کنید، در حقیقت دارید به خاطر آرامش خودتان از زیر بار مسؤولیت شانه خالی می‌کنید. در خیلی از موارد دیگر وقتی ما تیر سرزنش را به سمت شخص دیگری نشانه می‌رویم، به دنبال راه فراری می‌گردیم که جهت سرزنش را از خودمان منحرف سازیم. اگر بتوانیم غرور را کنار بگذاریم و با خودمان به طور مستقیم روبه‌رو شویم، نقش خودمان را در ایجاد مشکلات خواهیم دید و با کمی تأمل ابزاری را کشف می‌کنیم که در آینده منجر به کنش بهتری خواهد شد.

با قبول مسؤولیت ناکامی در کسب و کار یا ازدواج به عنوان مثال، می‌توانیم قالب‌های منفی را در وجود خودمان تجزیه و تحلیل کنیم و نسبت به چگونگی اجتناب از آن‌ها در آینده آگاهی پیدا کنیم؛ به عبارت دیگر با گفتن «این، اشتباهی است که مرتکب شدم و این روشی است که می‌توانم از تکرار آن جلوگیری کنم» به خودمان فرصت یادگیری می‌دهیم.

کسی را که سرزنش می‌کنید، عملاً ببخشید. در این‌جا فرصت دیگری

برای جدا کردن امروز از گذشته است. می‌توانیم تصویر فردی را که مورد نکوهش شماست در ذهن تجسم کنید و بگویید: «تو را می‌بخشم»؛ مطمئن باشید نتیجه‌ی این گام ساده به طور شگفت‌آوری عاطفی و آزادکننده است. به این ترتیب شما در مسیر بخشش کامل قرار دارید.

همچنین وقتی برای کسی دعا می‌کنید، متوجه می‌شوید که بخشی از سنگینی عاطفی که با خود حمل می‌کردید، از دوش شما برداشته می‌شود. شما امروز زندگی بهتری را شروع می‌کنید.

به شخص خاطی بگویید: «تو را می‌بخشم». برداشتن این گام را به عنوان بخشی از فرآیند آزادسازی از طریق بخشش در نظر بگیرید. نکته‌ی جالب این‌که تعالیم دینی در این مورد به عنوان بخشی از عمل بخشش که در شروع سال جدید مطرح می‌شود، کاملاً واضح و روشن است. اگر قرار است کسی را ببخشی، از شما انتظار می‌رود که به آن شخص به صراحت بگویید: «تو را می‌بخشم». این مطلب شاید قدری سخت باشد. گاهی اوقات آسیبی که شخصی به شما رسانده است، آن‌قدر شدید بوده که حتی نمی‌توانید به بخشش فکر کنید، اما افرادی هم در برابر متجاوزان این طرز برخورد را اتخاذ کرده‌اند؛ مثلاً وقتی قربانیان جنایت، کسانی را که به آن‌ها و خانواده‌شان صدمه زده‌اند، می‌بخشند. برای مومنان، انجام این کار به معنی پیروی کردن از تعالیم دینی است که در زمره‌ی دشوارترین تعالیم است.

اما با همه‌ی این تفاسیر من فکر می‌کنم این امکان وجود دارد که بتوانیم واقعاً دیگران را ببخشیم. حتی کسانی را که دیگر در قید حیات نیستند. «دکتر کنت‌روج» در کتابش به نام «از این‌جا به کجا می‌رویم؟» داستان جالبی نقل می‌کند. این داستان درباره‌ی خانمی است که تلفنی با یکی از مشاوران در کلیسای «ماربل کالی‌کیت» تماس گرفته است. این خانم

زنگ زد تا بگوید که صدای پدرش را که مرده است، مـی‌شـنود. اول از همـه این فکر به ذهن من رسید که احتمالاً این خانم به یک روان‌پزشک خوب نیاز دارد، اما وقتی او داستانش را ادامه داد، مشخص شد که چیزی بـیش از ایـن است. او توضیح داد که صدایی را که می‌شنود، صدای واقعی پـدرش نیـست. اما در حقیقت همان سرزنش‌هایی را می‌شنود که پـدرش در زمـان حیـاتش نسبت به او روا می‌داشته است. کلماتی که پدرش مـستقیم بـه او مـی‌گفـت. پدرش سه سال قبل مرده بود، اما او نسبت به پدرش احساسی دوگانه داشت. به او پیشنهاد کردم که همراه یک دوست قابل اعتماد یا یکی از نزدیکانش به گورستان برود و با پدرش به گفتگو بنـشیند و جمـلات انتقـادآمیز را مطـرح کند. همچنین توصیه کردم که این رودررویی حتماً در فـضایی محبـت‌آمیـز باشد و به نقش مثبت پدرش به عنوان ولی اذعان داشته باشد.

او یک هفته بعد زنگ زد و گفت که همراه خواهرش به گورسـتان رفتـه بود. آن‌ها با پدرشان در مورد انتقادهاشان گفتگو کرده بودنـد و توضـیح داده بودند که می‌خواهند گذشته‌هـا را فرامـوش کننـد. بعـد بـا رفتـاری خلاقانـه یادداشتی محبت‌آمیز همراه یک شاخه گل رُز روی گور او گذاشته بودنـد. در هفته‌های بعد، او این صدای انتقاد کننده را کمتر شنید. به نظر می‌رسید کـه رفتن به گورستان نیروی مخالفت پدرانه را از بین برده بود.

بخشیدن کار ساده‌ای نیست. از میان تمام گام‌های ساده‌ای کـه در ایـن کتاب مطرح می‌شود، این از همه دشوارتر است. فهم و درک آن ساده اسـت، اما انجام آن به لحاظ عاطفی و احساسی پر زحمت است. با این حال، بخشش می‌تواند ندایی باشد به سوی بزرگی، به سوی یک زندگی فـوق‌العـاده زیبـا و برجسته. اگر در زندگی بزرگان دوران حیات خود و نیز در طول تاریخ، کمـی تعمق کنید، خیلی زود متوجه خواهید شد که یکی از کلیدهای آن‌هـا بـرای داشتن یک زندگی استثنایی، آموختن بخشیدن بوده است.

با اندوه‌تان مدارا کنید

در مورد فراموش کردن تجربه‌های ناخوشایند، دیدگاه‌ها و عقایدی را مورد بحث و بررسی قرار دادیم. اصطکاک‌هایی که با والدین احساس می‌کنیم، شکست‌های فردی، خودتردیدی‌ها و دیگر احساسات ناخوشایندی که نسبت به سایرین در سر می‌پرورانیم.

در این مرحله به شما پیشنهاد می‌کنیم که قدمی بزرگتر بردارید یا حداقل به آن فکر کنید. به مصیبت‌های زندگی‌تان نگاهی بیندازید و هر کاری که لازم است، انجام دهید تا فشاری را که آن مشکلات بر زندگی امروز شما دارند از بین ببرید.

آیا شما کسی را دیده‌اید که هیچ مصیبتی را تجربه نکرده باشد؟ مسلماً نه. مصیبت چیزی غیرعادی و یا برای افراد به خصوصی نیست، بلکه احتمال وجود آن در زندگی هر کسی هست. در واقع، مصیبت در زندگی هر کس یک بخش غیرقابل پیش‌بینی نیست و برای همه‌ی انسان‌ها اتفاق می‌افتد، هر چند که ممکن است پذیرفتن آن کمی سخت باشد. مصیبت و اندوه بدشانسی نیست، اما احتمال دارد که گاهی این احساس را داشته باشید.

در زندگی مسائلی بدیهی همراه انسان وجود دارد. ما در جایی معین، با والدینی مشخص، در زمانی معین و با ژن‌هایی خاص به دنیا آمده‌ایم. ممکن است برخی از مصیبت‌ها را در سال‌های اول زندگی تجربه کنیم؛ مثلاً مرگ زودرس یکی از والدین یا خواهر و برادر یا بیماری‌ها و جراحت‌ها. گاهی اوقات نیز در سایه‌ی الطاف الهی تا بزرگسالی از هر گونه مصیبتی در امان هستیم. شاید اولین مصیبت، شکست در ازدواج باشد. شاید با پیش آمدن مصیبتی صبر و تحمل‌مان تمام شود و دنیا به نظرمان به هم بریزد و خودمان را در معرض نابودی ببینیم.

روزی مرد جوانی بخشی از زندگی‌اش را این طور برایم تعریف کرد: من تا سن بیست و یک سالگی واقعاً تصور می‌کردم که هیچ کس از دوستان و آشنایانم هرگز نخواهند مرد، بعد در عرض بیست‌وچهار ساعت، خلاف آن به من ثابت شد. روزی در کنار پدرم بودم که ناگهان او دچار حمله‌ی قلبی شد. با ناراحتی و اضطراب به اورژانس زنگ زدم و او را به بیمارستان رساندم. در آنجا با نهایت توجه کنار او نشستم. او را به اتاق عمل بردند و من در اتاق انتظار نشستم. پس از چند ساعت با ناباوری از پرسنل بیمارستان شنیدم که پدرم فوت کرده است. با وجود این‌که این خبر ناخوشایند اتفاق تلخی برایم بود، اما آن را اصلاً غیرعادی و نامعمول ندیدم. ندایی از درونم می‌گفت: «این، بخش دیگری از تجربه‌ی انسانی است.» علی‌رغم همه‌ی این‌ها من همچنان آرام ماندم.

بدون تردید در زندگی هر کسی حوادث تلخ هم اتفاق می‌افتند. این، بخشی از تجربه‌ی انسانی است. درعین‌حال، برخی از ما در باتلاق مصیبت باقی می‌مانیم و اجازه می‌دهیم که ما را از رفتن بازدارد و زندگی‌مان را کاملاً ویران کند. برخی دیگر می‌توانند آن را در جای واقعی‌اش قرار دهند، قدرت بازدارنده‌اش را خنثی کنند و به جلو حرکت نمایند. با نگرش صحیح، می‌توانیم قوی شویم و از تلخی‌ها و ناخوشایندی‌های زندگی بکاهیم.

مصیبت‌ها گاهی درهای اصلی دگرگونی و رشد فردی را به روی ما باز می‌کنند. زمانی با دوست عزیزم «پولا دو آرلی» قدم می‌زدم. او یکی از مؤثرترین نویسندگان، سخنوران و مشاوران امور مربوط به مصائب و اندوه ناشی از آن‌هاست. مصیبت او از دست دادن همسر و دختر سه ساله‌اش در یک سانحه‌ی رانندگی بود. مواجهه با فقدان آن دو عزیز و اندوه عمیق ناشی از آن مصیبت باعث شد که او معنی ایمان را دریابد. درد و رنج آن حادثه باعث شد که او بتواند به دیگران کمک کند و در عین حال بر آلام خود نیز

غلبه کند. از او پرسیدم که آیا ممکن بود بدون این‌که چنین اتفاقی برای او رخ دهد، از نظر روحانی و معنوی به چنین مرحله‌ای برسد؟ او قدری فکر کرد و گفت: «فکر نمی‌کنم!»

ادامه‌ی زندگی با توجه به چنین مصیبت عظیمی ساده و راحت نیست. من به این حقیقت کاملاً واقفم. با این وجود نتایج آن، ارزش این همه سختی را دارد. همراه با عواقب منفی یک حادثه‌ی غم‌انگیز، نتایج خوبی نیز وجود دارد. ساختار زندگی ما می‌تواند قوی‌تر و زیباتر شود، همان‌طور که ما از شخصیتی قوی‌تر، ذهنی عاقل‌تر و حتی روحی زیباتر برخوردار می‌شویم.

یکی از متن‌های مورد علاقه‌ی من مربوط می‌شود به نامه‌ی «سنت‌پل» به طرفداران «فیلیپ» (یکی از حواریون دوازده‌گانه‌ی مسیح). به نظر می‌رسد در زندگی سنت‌پل مصیبت پشت مصیبت اتفاق می‌افتاد. زندگی او سفری سخت و طاقت‌فرسا بود اما او از تجربه‌اش این‌طور الهام گرفته بود که بگوید با ایمان به خداوند «همه چیز خوب است». او معتقد بود که با کمک خداوند هر بدبختی، خسارت و اندوهی حکمتی دارد و به صلاح انسان است. امیدوار بودن به فردایی بهتر لازمه‌ی پشت‌سر گذاشتن یک مصیبت است.

امید ممکن است غیرمنطقی، غیرعقلانی و غیرضروری به نظر برسد، اما در واقع رشته‌ی ظریفی است که ما را از میان عمیق‌ترین ورطه‌ی زندگی بالا می‌کشد.

کل پیام این تفکر این است که بدترین چیزها ممکن است اتفاق بیفتند، اما ما با همین اتفاقات به مکانی بهتر می‌رسیم. مؤمنان ممکن است رنج بردگی را تحمل کنند و نجات یابند. ممکن است در اعدام‌شدن که وحشتناک‌ترین اتفاق برای یک فرد است، حکمتی نهفته باشد، همانطور که روشنایی از دل تاریکی بیرون می‌آید و شادی از دل اندوه می‌جوشد.

همه‌ی ما تجربه‌ی اندوه و مصیبت را داشته‌ایم. البته تحمل مصائب هرگز ساده و راحت نخواهد بود. با وجود این، لحظات حساسی فرا می‌رسند که باید بین نور و امید یا تاریکی و یأس یک راه را انتخاب کنیم. انتخاب سخت و دشواری است. شاید لازم باشد که عناصر تشکیل‌دهنده‌ی غم و اندوه قالبی محکم‌تر و غنی‌تر برای شادی‌های زندگی خود بسازید. می‌توانید انتخاب کنید که در زندگی یک برنده یا بازنده باشید.

فصل ششم

تعصب را از زندگی‌تان دور کنید

تعصب هیچ سودی ندارد. وقتی بدون هیچ دلیلی، مزاحمی در قلب ما وجود داشته باشد، به عنوان یک نیروی شیطانی قوی عمل می‌کند. این نیروی شیطانی باعث می‌شود تا ما کورکورانه روح انسان‌های دیگر را نادیده بگیریم. در حالت تعصب، ما انسانیت خودمان را فراموش می‌کنیم و زندگی‌مان کم اهمیت خواهد بود. بزرگان ادیان الهی نمونه‌ی بارز رهایی از تعصب هستند. آن بزرگان رنج، تنفر و تعصب را تجربه کردند، اما گفتند: «قضاوت نکنید و یکدیگر را دوست بدارید». آن‌ها این حقیقت را در بیانی صریح و روشن مطرح کردند.

دستور به دوری از نفرت در دل تمامی مذاهب بزرگ دنیا وجود دارد. دین، ایمان و اعتقاد شما هرچه که باشد، حتماً در تعالیم آن واژگانی به همین اندازه سرشار از بلندنظری و مهربانی و محبت وجود دارد. وقتی ما این مسؤولیت را می‌پذیریم که دوست‌داشتن دیگران رسالت ماست، زندگی را شیرین‌تر و زیباتر سپری می‌کنیم.

عشق و نفرت نمی‌توانند با هم همزیستی داشته باشند. اگر می‌خواهید به عنوان یک انسان مسؤول زندگی کاملی داشته باشید، باید همه‌ی مردم را دوست بدارید. اساساً همه چیز به یک انتخاب منتهی می‌شود. انتخاب بین دوست‌داشتن یا نفرت‌داشتن. عشق را انتخاب کنید و نفرت خود را همراهی

نکنید. نفرت، تعصب و بیزاری مردم نسبت به یکدیگر به خاطر اختلاف در مذهب، نژاد، ملیت یا حتی تفاوت‌های جنسی همیشه باعث شگفتی من بوده است و هنوز هم از آن متعجب هستم.

متفاوت بودن تا حدودی خوب و طبیعی است و من همیشه مجذوب این تفاوت‌ها بوده‌ام، اما بعد متوجه برخی تعصبات پنهان شدم که سرتاسر شهر جاری بود. چرا مردم این‌قدر متعصب بودند، درحالی‌که اغلب آن‌ها برای فرار از تعصبات به این ساحل آمده بودند؟

هنوز یکی از اولین دفعاتی را که شاهد تعصب بودم، به خاطر دارم. من کلاس سوم بودم. موضوعی پیش آمد که مرا حیرت‌زده کرد. مراسم شکرگزاری بود و ما در کلاس داشتیم در مورد ایما و اشاره‌هایی که ساکنان بومی در مواجهه با اولین مهاجران به کار برده بودند، صحبت می‌کردیم. بحث مورد نظر، تعطیلات بود. اما در نشست بعدی من شاهد تعصب دانش‌آموزی از بومیان اولیه که در کلاس ما درس می‌خواند، بودم. من خیلی هیجان‌زده بودم و از این‌که یک بومی در کلاس من بود، به شدت تحت تأثیر قرار گرفته بودم، اما بعد از مدتی متوجه شدم که بچه‌های دیگر او را مسخره می‌کردند و از نظر برخی دیگر اصلاً به حساب نمی‌آمد.

همچنین به خاطر دارم درس خشن دیگری را که باز هم در همان مدرسه آموختم. وقتی جنگ جهانی دوم ـ در هفتم دسامبر ۱۹۴۱ ـ شروع شد، من هشت ساله بودم. روز بعد، معلم ما داشت درخت کریسمس کلاس را تزیین می‌کرد. او روی نردبان ایستاده بود و سعی می‌کرد ستاره را روی درخت کریسمس بگذارد. ناگهان به ستاره نگاهی کرد و گفت: «این ستاره ساخت ژاپن است، نمی‌توانم از آن استفاده کنم.» او آن نشانه‌ی کریسمس را مچاله کرد و داخل سطل زباله انداخت و در مورد ژاپنی‌ها نیز عبارت زشتی را

به زبان آورد. من در همان هشت سالگی، از خودم پرسیدم که چرا باید تمام یک ملت را به خاطر رفتار چند نفر محکوم کرد.

باز هم با نمونه‌ای دیگر از تعصب روبه‌رو شدم. چند سال بعد وقتی محیط امن زادگاهم را ترک کردم و به دانشگاه آمدم، به عنوان یک قربانی، تعصب را تجربه کردم. چند هفته قبل از تعطیلات کریسمس با دختری آشنا شدم. ما همدیگر را دوست داشتیم. روزهای خوشی را با هم می‌گذراندیم. بعد از تعطیلات برای دیدن او هیجان زیادی داشتم. برای این‌که با او قرار ملاقاتی بگذارم، با او تلفنی تماس گرفتم. اما برخلاف انتظارم، او گفت که دیگر نمی‌تواند مرا ببیند و یا با من صحبت کند و بعد از آن واقعاً با من حرف نزد. این موضوع مرا کاملاً آشفته و عصبی کرده بود.

وقتی نتوانستم از خود او دلیل این رفتارش را بپرسم، به هم‌اتاقی‌اش متوسل شدم. بالاخره فهمیدم که والدین دوستش متوجه شده بودند که من اصالتاً ایتالیایی هستم، به همین دلیل او را مجبور کرده بودند که مرا ترک کند و تحت هیچ شرایطی با من ارتباط نداشته باشد. با خودم فکر کردم که آن‌ها بدون این‌که مرا بشناسند، از من بیزارند. این شرایط برای من خیلی دردناک بود. نمی‌فهمیدم آن‌ها چرا این‌قدر از من متنفرند. فقط می‌دانستم که این یک تعصب کلی بود و من به تنهایی نمی‌توانستم با آن مبارزه کنم.

این‌جا بود که من فقط به خاطر اصالتم، احساس ناخوشایند مورد نفرت دیگران بودن و طرد شدن را درک کردم.

یکی از پرسش‌های بی‌جواب و غم‌انگیز زندگی من این است که چرا برخی از مردم برای این‌که احساس برتری کنند، دیگران را تحقیر می‌کنند؟ اوضاع وقتی پیچیده‌تر می‌شود که بسیاری از کسانی که خود قربانی تعصب بوده‌اند، با همان شدتی که تنفر خود را به سوی دیگران نشانه می‌روند، به مبارزه با نفرت برمی‌خیزند.

تعصب باعث تعصب می‌شود و نفرت، نفرت می‌آورد.

اجازه ندهید این اتفاق در زندگی شما هم بیفتد. گاهی سرنوشت ما چنین است که به‌طور اتفاقی با تعصب مواجه شویم. همه‌ی ما به نوعی با آن مواجه شده‌ایم و هر یک به شکلی این شرایط تلخ و ناگوار را تجربه کرده‌ایم. با این وجود، شما حق انتخاب دارید. می‌توانید تنفر را همراه خود داشته باشید یا این‌که تنفر را همین جا متوقف سازید. ناگفته نماند که انتخاب بهتر نیاز به تلاش، دقت و انضباط بیشتر دارد. یک انتخاب این است که غرور را کاملاً کنار بگذارید.

یکی از چیزهای مفیدی که به من کمک کرد تا بر مشکل وسوسه‌هایم در تعصب نسبت به دیگران غلبه کنم، سرودی بود که در کلیسا یاد گرفتم. پیام ساده و صمیمانه‌ی آن سرود در رفتار من نسبت به دیگران، مخصوصاً کسانی که با من تفاوت دارند، بیش از هر چیز دیگری مؤثر بوده است. مفهوم این سرود این است:

پیامبران کودکان را دوست دارند
تمام کودکان دنیا را
سرخ و زرد، سیاه و سفید
همه باارزشند
پیامبران کودکان را دوست دارند.

سعی کنید یک روز بدون تعصب زندگی کنید

وقتی کلمه‌ی «عشق» را می‌شنویم، معمولاً به عشق رؤیایی و شاعرانه فکر می‌کنیم، عشقی که شیرین، عاطفی و لطیف است، عشقی شاعرانه و رمانتیک. نهایت سعی خود را می‌کنیم تا آن را به دست آوریم و وقتی آن را

پیدا می‌کنیم، تمام آنچه را که داریم، به پایش می‌ریزیم. وقتی عاشق می‌شویم، طرف مقابل را بهترین می‌بینیم. همه چیزش را خوب می‌بینیم. وقتی صحبت می‌کند، با تمام وجود به حرف‌هایش گوش می‌دهیم. در واقع خود را با روش جدید فکر کردن و نگاه جدید به جهان هماهنگ می‌کنیم. اگر بتوانید فقط برای یک روز نسبت به همه این طور عشق بورزید، خواهید دید که زندگی شما هم تغییر می‌کند. مطمئناً آن روز، روز شگفت‌انگیزی خواهد بود، روزی که همه را صمیمانه و با علاقه و محبت ببینیم و از این احساس لذت ببریم. آن روز ممکن است خسته به خانه بازگردیم، اما در عوض تجربه‌ی شیرینی به دست آورده‌ایم.

چرا نتوانیم این‌گونه زندگی کنیم؟ حتماً می‌توانیم. همه‌ی ما توانایی انجام این کار را داریم. امتحان کنید، یک قدم کوچک بردارید، حداقل یک روز این کار را انجام دهید.

تصمیم بگیرید فردا صبح که از خانه بیرون می‌روید، نسبت به همه‌ی مردم عمیقاً عشق بورزید. نسبت به هر کسی که می‌بینید، همسایه، نگهبان، راننده‌ی اتوبوس، نامه‌رسان و با هر کس دیگر مهربان و با محبت باشید. وقتی وارد فروشگاه، مترو یا اتوبوس می‌شوید، نسبت به تمامی کسانی که آنجا هستند، عشقی پرشور و مسؤولانه داشته باشید. وقتی وارد محل کار خود می‌شوید، علی‌رغم تمامی مشکلاتی که ممکن است با آن مواجه باشید، تصمیم بگیرید که نسبت به همه احساسی محبت‌آمیز و عاشقانه داشته باشید. این‌که دیگران با شما چه رفتاری دارند، مهم نیست و این‌که تا چه اندازه ممکن است آن‌ها آزاردهنده باشند، اهمیتی ندارد؛ در هر صورت نسبت به آن‌ها رفتاری محبت‌آمیز داشته باشید.

به این ترتیب شما یاد می‌گیرید که دیگران را دوست داشته باشید،

ممکن است نکته‌ی بسیار جالبی را در مورد خودتان کشف کنید، نکته‌ای که شاید تا حدودی ناراحت کننده هم باشد؛ شما متوجه خواهید شد که دوست داشتن برخی از مردم نسبت به بعضی دیگر دشوارتر است. این آگاهی ممکن است به نتیجه‌گیری‌های ناراحت‌کننده‌ای نسبت به خودتان منجر شود. شاید افراد مورد بحث چندان هم غیرقابل دوست داشتن نباشند. شاید دلیل آن مربوط به روح خبیثی باشد که در زوایای خودآگاه شما رخنه کرده و برای جنبه‌ی تاریک شما جذاب است.

پذیرش این حقیقت که شما دچار تعصب شده‌اید یا این‌که آن روح خبیث، بخشی از دیدگاه شما را تشکیل می‌دهد و روش متداول شما در برخورد با دنیاست کمی دشوار به نظر می‌رسد. در عین حال، این روح خبیث ممکن است رقیبی سرسخت باشد، اما شکست‌ناپذیر نیست. عشق، شگفت‌انگیز است و این قدرت را دارد تا زندگی شما را از تفرقه و نفرت به سوی وحدت و محبت هدایت کند. شگفت‌انگیزتر از آن، این‌که نیازی نیست هفته‌ها یا ماه‌ها تلاش کنید دیگران را دوست بدارید تا زندگی‌تان تغییر کند، بلکه کافی است که اصلی‌ترین قدم را بردارید و آن، این است که فقط به مدت یک روز با عشق زندگی کنید.

امتحان کنید. مطمئناً این کار از عهده‌ی شما هم بر می‌آید. از همین الآن شروع کنید و فردا صبح با این احساس از منزل خارج شوید. از آنچه که یاد می‌گیرید و تغییری که در زندگی شما ایجاد می‌شود، تعجب خواهید کرد.

راه رفیع‌تر و دشوارتر را انتخاب کنید

مهم‌ترین و اولین گامی که شما برای رهایی خود از تعصب بر می‌دارید، همان روز بدون نفرت است. این قدم آغاز دور شدن از غرور است.

چه تغییری! وجدآور بود، این طور نیست؟

البته شما تازه شروع کرده‌اید. کار سختی در پیش رو دارید. کمتر دیده می‌شود که این‌گونه تغییرات اساسی ساده و راحت ایجاد شوند.

بد نیست در مورد این تغییر زندگی کمی فکر کنید. این تغییر آغاز تغییرات عمده و اساسی دیگر است، درست مثل بالا رفتن از کوه. وقتی در حال بالا رفتن هستید، به طرف دامنه که نگاه می‌کنید، می‌بینید که پهن است. به راحتی می‌توانید حرکت کنید، دست‌هاتان را شادمانه در دو طرف بدن آویزان می‌کنید و سبکبال راه می‌روید. احساس می‌کنید که هدفی را دنبال می‌کنید. در مسیر شما هیچ مانعی وجود ندارد و در مورد مقصد خود احساس خوبی دارید، اما هر چه بالا می‌روید، اوضاع دشوارتر می‌شود. ممکن است اتفاقی متفاوت از آنچه که انتظار داشتید، رخ دهد. راه باریک‌تر و دشوارتر به نظر می‌رسد. موانع بیشتر می‌شوند و حرکت خسته کننده‌تر و آزاردهنده‌تر می‌شود؛ اما وقتی این صعود دشوار را به پایان برسانید، به جایی می‌رسید که چشم‌اندازی باشکوه‌تر، زیباتر و وسیع‌تر از زندگی می‌بینید. سرانجام وقتی به این جاده‌ی باریک زندگی برسید، صعودی سخت را پشت‌سر گذاشته‌اید و خسته شده‌اید، اما به جایگاه بهتری رسیده‌اید. بالاخره نسبت به مشکلاتی که با آن‌ها دست و پنجه نرم کرده‌اید، دیدگاهی وسیع‌تر به دست آورده‌اید.

این روند بخشی از یک زندگی متفکرانه و در حال تحول و در تقابل آشکار با آن چیزی است که بسیاری از مردم انجام می‌دهند؛ یعنی دنبال کردن طولانی‌ترین و کم‌ارزش‌ترین راه. گاهی اوقات راه بسیار باریک و دشوار می‌شود.

در دهه‌ی ۱۹۸۰ برای من اتفاقی افتاد که متوجه شدم در وجود کسانی هم که سعی می‌کنند دیگران را دوست بدارند و منصف باشند نوعی تعصب وجود دارد.

آن روز را خیلی خوب به یاد می‌آورم. اواسط ماه ژوئن بود و من داشتم از یک مراسم تشیع‌جنازه در بروکلین برمی‌گشتم. کتاب دعایم را در دست گرفته و شنلم را هم روی دستم آویزان کرده بودم. در آن روز زیبای آفتابی در کمال آرامش و امنیت قدم‌زنان به سمت اتومبیلم می‌رفتم. ناگهان سه پسر نوجوان سر راهم را گرفتند. یکی از آن‌ها چاقویش را روی پهلویم گذاشت و دو نفر دیگر جیب‌هایم را خالی کردند.

اگر با چنین موردی مواجه شده باشید، می‌فهمید که من در آن لحظات چه حسی داشتم. همچنین تأثیری را که بر من گذاشت نیز درک می‌کنید. در آن لحظات ترس تمام وجودم را فرا گرفت. تا ماه‌ها بعد هر وقت و هر جا پسر نوجوانی را با همان قد و قواره و پوششی شبیه به آن‌ها می‌دیدم، ناگهان تکانی می‌خوردم و ترس و دلهره مرا فرا می‌گرفت و همان روز برایم تداعی می‌شد.

برای خودم دلیل می‌آوردم که «حق دارم از آن بچه‌ها بترسم»، اما در واقع من از بچه‌هایی که جیبم را زده بودند، نمی‌ترسیدم، بلکه از کسانی می‌ترسیدم که شبیه به آن‌ها بودند. آن وقت بود که پی بردم روح خبیث تعصب در درون من بیدار شده است. باید سعی می‌کردم واکنشم را کنترل کنم و برای این کار به خودم می‌گفتم که تمام نوجوان‌هایی که شبیه آن‌ها بودند، خبیث نیستند. برای این‌که موضوع را باور کنم، نیاز به زمان داشتم. درست مثل وقتی که از یک راه باریک به مکانی رفیع‌تر می‌رویم.

در هر حال لازم بود که این سفر را پشت‌سر بگذارم. در غیر این صورت به کل سیستم درونی‌ام این امکان را می‌دادم تا نسبت به کسانی که حتی آن‌ها را نمی‌شناختم، سرسختانه مقاومت کند.

راه رفیع‌تر را انتخاب کنید. با توجیهات و دستاویزهایی که به عنوان

مانع برای عشق ورزیدن به دیگران ایجاد کرده‌اید، مقابله کنید.

- همه را دوست دارم، تنها افراد خاصی هستند که مرا آزار می‌دهند.
- چرا همه‌ی آن‌ها . . . ؟
- زمانی از یکی از آن‌ها تجربه‌ی تلخی داشتم و اکنون نمی‌خواهم آن تجربه تکرار شود . . .
- من نسبت به آفریقایی‌ها، آمریکایی‌ها، اسپانیایی‌ها، ژاپنی‌ها، سفیدها و یا ایتالیایی‌ها تعصبی ندارم، اما گروه دیگری هستند که من آن‌ها را جدا می‌کنم.

شما ممکن است از نظر اخلاقی «تنبل» شوید، فریب این افکار را بخورید و به دام بیفتید. شاید هم با این موضوع مسؤولانه برخورد و در هر شرایطی به پیشرفت خود ادامه دهید و با موانع مبارزه کنید.

پیشرفت در چالش‌های دشوار زندگی زیاد هم ساده نیست. وقتی روح خبیث تعصب شما را وسوسه می‌کند، باید سرسختانه در مقابلش بایستید، راه رفیع‌تر و بهتر را انتخاب کنید و به مقامی والاتر دست یابید.

با تلاش می‌توانید از تعصب‌تان بزرگتر و قوی‌تر شوید. درون شما عشق فراوانی وجود دارد و شما این موضوع را می‌دانید. باید سعی کنید که این‌طور باشد.

حداقل نسبت به یک نفر ابراز علاقه کنید

در این فصل نادرست بودن تعصب ورزیدن نسبت به گروه‌ها یا افرادی را که با ما تفاوت دارند، به دقت مورد بررسی قرار داده‌ایم.

حالا از شما می‌خواهم گام مهم دیگری را در این مسیر بردارید. فقط نسبت به یک نفر، نه یک گروه، ابراز علاقه کنید. این مطلب آسان‌تر از ابراز

علاقه به تعداد زیادی از مردم به نظر می‌رسد، این طور نیست؟ احتمالاً تعجب خواهید کرد، زیرا واقع امر این است که این مقوله، یعنی ابراز علاقه به یک نفر می‌تواند به مراتب دشوارتر باشد.

چنانچه ما واقعاً قصد داشته باشیم «راه والاتر» را انتخاب کنیم و تعصب را از قلب‌مان دور سازیم، این گام ضروری است.

گاهی اوقات اگر خودمان به طور داوطلبانه مایل به برداشتن این گام نباشیم، زندگی، آن را به ما تحمیل می‌کند. همه‌ی ما موضوعاتی از این قبیل را شنیده‌ایم که برای افرادی که می‌شناسیم، اتفاق افتاده است. زن جوانی ماجرایی را برای من نقل کرد. او این طور گفت: پدرم از «پترو ریکانز» و دیگر سیاهپوستان متنفر بود. وقتی من بچه بودم، هر شب موقع شام، او از کارگران اسپانیایی و سیاهپوستی که در کارخانه زیردست او کار می‌کردند، شکوه و شکایت می‌کرد. او می‌گفت که آن‌ها دزدی می‌کنند، تنبل هستند، با تأخیر سر کار می‌آیند و قابل اعتماد نیستند. او می‌خواست آن‌ها را به جایی که از آنجا آمده بودند، برگرداند. جایی که او حتی نامش را هم نمی‌دانست.

یک روز، وقتی که با ماشین از سر کار به خانه برمی‌گشت، با یک کامیون برخورد کرد و ماشینش از جاده منحرف و در گودالی واژگون شد. اولین گروهی که رسیدند بلافاصله برای بیرون کشیدن او از ماشین، قبل از این‌که آتش بگیرد، اقدام کردند. وقتی پدرم را از ماشین بیرون کشیدند، نگاهی به اطراف کرد و دید که زندگی‌اش را مدیون تلاش‌های یک اسپانیایی تنومند بود که کُتش را روی پدرم انداخته بود که او تا زمانی که کمک می‌رسد، راحت باشد. بعد از مدتی آن مرد به ملاقات پدرم در بیمارستان آمد. پدرم با دیدن او اشک سپاس از چشمانش جاری شد. در بیمارستان، جراح پدرم و پرستارانش آفریقایی، آمریکایی، هندی، پاکستانی و یا اهل آمریکای

لاتین بودند. آن زمان پدرم عقایدش عوض شد. البته او خودش به این نکته دست نیافته بود؛ واقعیت به سراغ او آمد. این تجربه، زندگی او را به گونه‌ای مثبت تغییر داد.

گاهی اوقات به نظر می‌رسد که تقابل‌های تغییردهنده‌ی زندگی به سراغ کسانی می‌روند که در جستجوی آن‌ها نیستند. گاهی رفتارهای مهربانانه از کسانی دیده می‌شود که انتظار نداریم و مجبور می‌شویم دیدگاهمان را نسبت به دنیا بازنگری کنیم.

اما آیا لازم است برای گسترش دادن دیدگاه و یا فراهم کردن شرایط رشد در زمینه‌هایی که از آن‌ها اجتناب می‌کردید، منتظر یک تجربه‌ی تغییردهنده باشید؟

امیدوارم این‌طور نباشد. هرجا تعصب مورد نظر باشد، می‌توانید طرز تفکر خود را به طوری مؤثر به سطحی بالاتر ارتقاء دهید. این کار با ایفای نقش میانجی توسط خود شما برای رویارویی‌های در حال رشد و با رسیدن و ابراز علاقه‌کردن نسبت به کسی که عضوی از گروهی است که شما از آن متنفر هستید، میسر است.

ایجاد ارتباط با هر کسی می‌تواند باعث تغییر در زندگی شود. هر تغییر نیز به نوبه‌ی خود دیدگاه‌تان را وسعت می‌بخشد و کمک می‌کند تعصب را از خود دور کنید.

سفید در مقابل سیاه در آمریکا

آیا نمی‌توانیم افزون بر این کاری کنیم؟

هیچ کس در انتخاب محل تولد و والدینش نقشی ندارد. تمام این‌ها بدون اراده‌ی ما به ما داده می‌شود. ما خود سیاه یا سفید بودن، آمریکایی یا

چینی بودن را انتخاب نکرده‌ایم. چقدر احمقانه و محدودکننده است که ما گروه‌های عمده‌ای از مردم را به خاطر این که با ما تفاوت دارند از پاداش خوبی‌ها محروم کنیم.

به عنوان یک سفیدپوست، تا حد بسیار کمی می‌توانم احساس یک سیاهپوست را درک کنم؛ یعنی هر روز مساوی با صدها توهین، ناکامی و تعصب.

ما نمی‌توانیم زندگی توأم با تجربه‌هایی را که سیاهپوستان همه روزه با آن مواجه هستند درک کنیم، مگر این‌که ما خود به عنوان یک سیاهپوست در آنجا زندگی کرده باشیم.

یک روحانی مسلمان اخیراً به من گفت که تا ده سال پیش، اغلب آمریکایی‌ها و تقریباً تمام افسران پلیس فکر می‌کردند که او یک جنایتکار است، چون سیاهپوست مسلمان است.

مطالعات نشان می‌دهد که رانندگان تاکسی در شهرهای بزرگ ده برابر بیشتر تمایل دارند که برای سفیدپوستان توقف کنند تا برای سیاهپوستان. حتی مدیران خوش‌لباس سیاهپوست ـ زن و مرد ـ کنار خیابان می‌ایستند در حالی که تاکسی‌ها یکی پس از دیگری از مقابل‌شان عبور می‌کنند.

ما نمی‌توانیم این مشکل اجتماعی را با یک تصمیم شخصی و یک حس درونی حل کنیم، اما می‌توانیم در درون و قلب‌مان تصمیم بگیریم که در این فاجعه‌ی ملی نژادپرستی که آفت روح انسانی ماست، هیچ نقشی نداشته باشیم.

یک فرصت ایجاد کنید

مدتی نه چندان قبل، یک نمایش تلویزیونی ۶۰ دقیقه‌ای این حقیقت را نشان داد که ناتوانی در روحیه‌دادن به مردم یا فراهم کردن موقعیت برای آن‌ها یکی از ظالمانه‌ترین و شرم‌آورترین کارهایی است که انسان‌ها می‌توانند

نسبت به یکدیگر انجام دهند. موضوع در مورد خانمی بود که در لیگ فرعی بیسبال در مینوستا به عنوان پرتاب‌کننده بازی می‌کرد. او تنها زنی است که در لیگ بازی می‌کند، برای رقابت در آن سطح، به اندازه‌ی کافی خوب است. تحت تأثیر متانت او قرار گرفتند. او خوش‌صحبت و مرکز توجه است. با این وجود، هر روز با تعصبات کوته‌بینانه‌ی بسیاری از مردانی که اطراف او هستند، قرار می‌گیرد که دائماً با تمسخر به او می‌گویند «برو با دخترها بازی کن!»

این، فقط یکی از درماندگی‌ها و مشکلاتی است که زن‌ها به خاطر تعصبات ریشه‌دار با آن مواجه هستند. بسیاری از مردان به طوری باورنکردنی سعی می‌کنند که خانم‌ها را در سطح پایین یا به اصطلاح «در جایگاه خودشان» نگه دارند، فقط به این دلیل که آن‌ها زن هستند.

از این طرز تفکر «کلر بوت لوس» خیلی خوشم می‌آید که گفت: «باید به زنان اجازه دهند تا به فعالیت‌های اجتماعی بپردازند. اگر بتوانند وظایف خود را انجام دهند که انجام می‌دهند و اگر نتوانند، شکست می‌خورند. اما اجازه بدهید آن‌ها تلاش خود را بکنند.»

با این حال می‌بینیم که تعصب باز هم در این‌جا نقش دارد. روان‌شناسی تعصب بسیار ساده است. گاهی مردم برای این که احساس برتری کنند دیگران را در سطح پایین‌تر قرار می‌دهند.

البته راه دیگری نیز وجود دارد؛ مردم را دوست بدارید، آن‌ها را ارتقا بدهید و به آنان احترام بگذارید.

آیا این، روشی به مراتب بهتر برای اثبات برتری شما نیست؟

با همسفران‌تان به صورت «روح‌باروح» برخورد کنید.

چند سال قبل، داشتم با دوستی پزشک که اتفاقاً مردی روحانی است، شام می‌خوردم. در حین صحبت، در مورد برخی از مردم نظراتی را بیان کردم و گفتم که در درک آن‌ها و ایجاد ارتباط با آن‌ها مشکل دارم. دوستم در همین مورد اظهارنظر ساده‌ای کرد که واقعاً متحیر شدم و شیوه‌ی نگرش من را به مردم برای همیشه تغییر داد: «من مردم را به عنوان ارواح می‌بینم.»

چه کلمات عمیقی. من آمادگی شنیدن این کلمات را داشتم. به آن‌ها نیازمند بودم. روح، بله درست است. ما همه روح هستیم. موجوداتی روحانی. کلمات او به من کمک کرد در تفکر درباره‌ی مردم و تمایلات متعصبانه‌ام به جایگاه جدیدی برسم.

آیا همه‌ی ما از ابتدا و قبل از هر چیز روح نبوده‌ایم؟ آیا همه‌ی ما را خدای واحدی نیافریده است؟ آیا ارزش ما در نزد خداوند با هم برابر نیست؟ آیا ما با تفاوت‌های از پیش تعیین‌شده‌ای از نظر خصوصیات جسمی و ویژگی‌های شخصیتی به دنیا نیامده‌ایم؟ آیا همه‌ی ما دارای نقایص شخصیتی و عادات رفتاری که موجب رنجش و آزار دیگران می‌شود، نیستیم؟ آیا برخی از ما باهوش‌تر از برخی دیگر نیستیم؟ آیا برخی از ما کاملاً مستعد و برخی دیگر فاقد استعداد نیستیم؟

تفاوت‌های فراوان دیگری را نیز می‌توانیم در مورد این‌که ما چه کسی هستیم، فهرست کنیم، اما در ورای هر چیز، ورای شخصیت و ظاهر، ما روح هستیم. موجوداتی ویژه، همه در نزد خداوند برابریم و هر یک به تنهایی ارزشمند. در این باره فکر کنید. کمی تأمل و تعمق کنید. ایده‌ای ساده است که می‌تواند بر کیفیت زندگی شما و زندگی همه‌ی کسانی که اطراف شما هستند، تأثیری عمیق بگذارد.

فصل هفتم

برای یک آینده‌ی روشن‌تر خطر کنید

وقتی از خطر کردن صحبت می‌کنیم، تصاویری نظیر پریدن در لابه‌لای اتومبیل‌ها بی‌آنکه به اطراف نگاه کنیم و یا پایین پریدن از روی پل، در ذهن‌مان نقش می‌بندد. این‌ها خطرهایی احمقانه و نسنجیده است و هیچ ربطی به آنچه که ما در این فصل درباره‌اش صحبت می‌کنیم، ندارد.

خطر کردن، یعنی این‌که ما چگونه رشد می‌کنیم. خطر کردن در مسیرها، یعنی از آنچه که هستیم به آنچه که می‌خواهیم باشیم، نقش اساسی و کلیدی دارد. هرگاه سخن از رشد و تغییر باشد، با خطر کردن همراه است.

هرگاه به شغل جدیدی رو می‌آوریم یا به کسی می‌گوییم که دوستش داریم یا ازدواج می‌کنیم و یا صاحب فرزند می‌شویم، خطر کردن را به جان می‌خریم. اگر بخواهیم خیلی محتاط باشیم، به‌طوری که خطر کردن را از زندگی‌مان حذف کنیم، همیشه در جا خواهیم زد، هیچ‌گاه پیشرفت نخواهیم کرد و هرگز متحول نمی‌شویم.

درحقیقت، درست خطر کردن ایمن‌ترین کاری است که می‌توانیم انجام دهیم. به ما کمک می‌کند تا در زندگی از جایگاهی که بدان تعلق نداریم، حرکت کنیم و به جایی برویم که کامل‌تر می‌شویم.

در صفحات بعد از شما دعوت می‌کنم که همراه من خطر کردن (البته از نوع منطقی آن) را تجربه کنید تا زندگی‌مان را با هم بهتر پیش ببریم.

خطر کنید و انتقادپذیر باشید

مایلم نوع خاصی از خطر کردن را که خیلی هم مهم است با شما در میان بگذارم. در این خطر کردن شما با فاش کردن افکار و احساسات درونی، خود را در معرض انتقاد دیگران قرار می‌دهید.

ممکن است از خودتان بپرسید که چرا باید این گام را بردارید؟ چرا باید خطر انتقاد و طرد شدن را به جان بخرید؟ در پاسخ فقط می‌توانم بگویم که این نوع خطر کردن پاداش‌های فراوان و بسیار غنی و غیرقابل‌پیش‌بینی ا برای شما به ارمغان می‌آورد. انسان به همان اندازه که از حالت تدافعی خود می‌کاهد، آزاد می‌شود! درحقیقت، وقتی می‌گوییم «می‌خواهم خودم را در معرض طرد شدن قرار دهم، همان کسی باشم که واقعاً هستم و با جسارت ابراز وجود نمایم»، به استقبال طرد شدن و انزوا می‌رویم. در واقع با اعتماد به نفس به همه می‌گوییم که واقعاً چه کسی هستیم، با همه‌ی عیوب و نقاط ضعف و قوت.

یک هفته قبل از شروع یک کنفرانس، از من خواسته شد تا در صورت تمایل، مراسم نیایش صبحگاهی را در روزهای چهارم و پایانی کنفرانس اجرا کنم. من در این مراسم می‌توانستم ده تا پانزده دقیقه در مورد هر موضوعی که فکر می‌کردم مناسب است، صحبت کنم. هر چند در مورد موضوع صحبت ایده‌ی خاصی در ذهنم بود، در طول کنفرانس، شرکت‌کنندگان را تحت نظر گرفتم. سعی می‌کردم آن‌ها را بیشتر بشناسم. البته به صحبت‌های دیگران نیز در مراسم نیایش گوش می‌دادم تا ببینم چه موضوعی مناسب‌تر است. وقتی به سخنان دیگران در مراسم نیایش صبحگاهی گوش دادم، متوجه شدم صحبت‌های اغلب آن‌ها شبیه به همان موعظه‌هایی بود که در دوران آموزش به کشیش‌ها به ما یاد داده بودند.

در آن گفتارها همه چیز درست بود و احتمالاً با نیت تحت تأثیر قرار دادن جمع، برخی عبارات به زیبایی تغییر یافته و نکات فاضلانه در کنار هم قرار گرفته بودند، اما متوجه شدم که هیچ کس هیچ مطلبی از خودش در آن سخنان نداشت. صحبت‌ها از دل بر نمی‌آمدند و بی‌روح بودند. هیچ کس درباره‌ی خودش چیزی نگفت، بنابراین دیگران نسبت به او هیچ شناختی پیدا نکردند. حتی در گفتگوهایم با دیگران متوجه شدم که بیشتر آن‌ها حالت تدافعی دارند. ما فقط در مورد موفقیت‌ها بحث می‌کردیم و چیزهای جالبی را که برایمان اتفاق افتاده بود، شرح می‌دادیم و این‌که انجمن مذهبی ما چگونه مسیر پیشرفت را طی می‌کند.

بالاخره من تصمیم گرفتم که کاری متفاوت از دیگران انجام دهم. تصمیم گرفتم، بی‌آنکه هدف کاملاً تعریف شده‌ای در ذهن داشته باشم، چیزی ارایه کنم که قدری غیرعادی باشد. می‌خواستم در صحبت‌هایم بخشی از سیر و سلوک خودم را بیان کنم.

صبح روزی که اجرای مراسم به عهده‌ی من بود، از همگی خواستم که صندلی‌هایشان را از سبک تئاتری به سبک دایره‌ای تغییر دهند. به آن‌ها گفتم که «امروز صبح، صحبت‌های من شامل داستان رنج‌ها و ضعف‌هایم و چگونگی بهبود آن‌هاست.»

به آن‌ها گفتم که من در مرحله‌ی انکار بوده‌ام و شخصیتی کلاسیک با تیپ عالی داشتم. همین‌طور به آن‌ها گفتم که به یک بیماری جدی مبتلا شده بودم. خیلی راحت توضیح دادم که چگونه بر اثر بیماری، ایمانم را از دست داده بودم و نمی‌توانستم دعا کنم. حتی به آن‌ها گفتم که چگونه به پیشنهاد پزشک جراحم به دیدن یک روان‌پزشک رفتم. هیچ چیزی را مخفی نکردم. به این حقیقت نیز اقرار کردم که روان‌پزشکم به من کمک کرد تا

احساسات، خشم و نیازهای محدودکننده‌ام را بشناسم و در واقع به من فهماند که چه کسی هستم. به آن‌ها گفتم که جرأت پیدا کردم با آنچه در اعماق وجودم هست، روبه‌رو شوم.

چون می‌دانستم شاید حدود نود درصد روحانیون حاضر به مقوله‌ی درمان به عنوان نشانه‌ی ضعف و پذیرش این نکته که ایمان به تنهایی نمی‌تواند همه‌ی مشکلات را حل کند، نگاه می‌کردند، موقعیت خودم را در خطر می‌دیدم. کاری که من می‌کردم می‌توان گفت که به نوعی خطر کردن بزرگ بود.

تقریباً در میانه‌ی بحث بودم که متوجه شدم حاضرین نه‌تنها به دقت گوش می‌دادند، بلکه روی گفته‌های من متمرکز شده بودند. برای من کاملاً آشکار بود که آن‌ها داشتند شخصیت خود، ترس‌ها، تنهایی و ضعف‌های خود، یعنی میزان آسیب‌پذیری خودشان را بررسی می‌کردند. هیچ کس نمی‌تواند در مورد سرگذشت دیگران بحث و جدل کند. من وقت زیادی نداشتم و برای این‌که به موقع به پرواز برسم، باید درست بعد از مراسم آن‌جا را ترک می‌کردم. وقتی که از اتاق بیرون می‌آمدم، افراد زیادی همراهی‌ام کردند و هر یک از آن‌ها به زبانی می‌گفت «شما مستقیماً به من اشاره کردید . . . اما ما نمی‌توانیم به شما بگوییم که دقیقاً چه احساسی داریم.»

آیا صحبت‌های من عملی مخاطره‌آمیز بود؟ قطعاً همین‌طور است. اما من از آن، درسی باارزش و حتی شگفت‌انگیز آموختم. وقتی به خودمان فرصت می‌دهیم موضوعی دردآور و حقیقی را در مورد خودمان با دیگران در میان بگذاریم، در واقع احساس رهایی به ما دست می‌دهد. وقتی برای چنین خطری اقدام می‌کنیم، دو اتفاق رخ می‌دهد؛ اول این‌که خودمان آزاد و رها می‌شویم و دوم این‌که کسانی‌که در اطراف ما هستند نیز احساس رهایی می‌کنند.

شما در کجای سفر سیر و سلوک خود قرار دارید؟ آیا نیاز دارید که احساس خودتان را برای کسی بازگو کنید و این‌که واقعاً چه کسی هستید؟ آیا از خطرات ناشی از این کار واهمه دارید؟

به شما توصیه می‌کنیم کسی را پیدا کنید که می‌توانید به او اعتماد کنید و می‌توانید با او صریح و صادق باشید و خود واقعی‌تان را توصیف کنید.

امتحان کنید؛ به احتمال زیاد، پاسخ آن موجب تغییر زندگی شما خواهد شد. حتی جالب‌تر این‌که ممکن است در زندگی دیگران نیز تغییرات مثبتی ایجاد کنید.

اجازه ندهید ترس زندگی شما را مختل سازد

همه‌ی ما می‌توانیم مسیر رشد و پیشرفت را در زندگی خود طی کنیم؛ اما ما اغلب در جا می‌زنیم. عذر و بهانه می‌آوریم و برای پیشرفت هیچ قدمی برنمی‌داریم. چه چیزی مانع رسیدن ما به آرزوهامان می‌شود؟

معمولاً ترس هسته‌ی مرکزی آن را تشکیل می‌دهد. تا وقتی که ترس بر زندگی ما احاطه داشته باشد، پیشرفتی حاصل نمی‌شود. ترس همیشه در قالب عرق کف دست‌ها، اشک و لرزش بدن یا نشانه‌های دیگری که احساسات عمیق را نشان می‌دهند، ظاهر نمی‌شود، بلکه اغلب ترس نیروی فلج‌کننده‌اش را به آرامی و بسیار نامحسوس به کار می‌گیرد.

تکرار این عبارات و عباراتی نظیر این‌ها نشانه‌ی وجود ترس است:

- نمی‌توانم شغلم را آن‌طور که دوست دارم، تغییر دهم؛ زیرا از عهده‌اش برنمی‌آیم.
- نمی‌توانم به فرزندانم بگویم که چقدر دوست‌شان دارم؛ چون امری غیرعادی به نظر می‌رسد.

- نمی‌توانم به خارج سفر کنم؛ چون خیلی مُسن هستم و دوست ندارم در خارج از وطنم مریض شوم.
- هیچ‌گاه آن شغل را به دست نخواهم آورد؛ چون صلاحیتش را ندارم.
- دلیلی برای نوشتن رُمان ندارم؛ چون مطمئنم که چاپ نخواهد شد.

لطفاً توجه کنید که در تمام جملات بالا کلمه‌ی «زیرا یا چون» به کار رفته است. همین واژه ممکن است یکی از بزرگترین و فلج‌کننده‌ترین موانعی باشد که در طول زندگی با آن مواجه می‌شویم. اگر کمی فکر کنید، حتماً درمی‌یابید که این واژه چه وقت‌هایی موجب اختلال می‌شود و شما را از حرکت به سوی هدفی که در زندگی دنبال می‌کنید، باز می‌دارد.

اجازه بدهید برای شما ماجرای شخصی را تعریف کنم که با از بین بردن ترس از زندگی‌اش، به پیشرفت‌های قابل توجهی دست یافت.

یکی از عزیزترین دوستان قدیمی من که یکی از اعضای دوست‌داشتنی انجمن ما در ماربل کالیگیت نیز هست، به سن صد و پنج سالگی رسید. او زنی بسیار بشاش، هوشیار، زیرک، آگاه و سرشار از انرژی بود. او داوطلب گروه مُسن‌ترها در گروه شد. اغلب با دوستانش ناهار یا شام صرف می‌کرد و مدام با دوستان و خانواده تماس تلفنی داشت، در حالی‌که اغلب مشورت‌های پرطرفداری را ارایه می‌کرد. من افتخار آشنایی با او را وقتی پیدا کردم که او هشتاد و نُه ساله بود.

من او را در روز یا حوالی روز تولدش در نود سالگی برای صرف ناهار دعوت کردم. وقتی او نود و نُه ساله شد، من نمی‌دانستم که به صدسالگی خواهد رسید یا نه. بنابراین تصمیم گرفتم یک سؤال اساسی که معمولاً در سن صد سالگی از افراد می‌پرسند از او بپرسم: «چه چیزی را عامل طول عمر خود می‌دانید؟»

پاسخ‌های متداولی را که در این قبیل مواقع می‌شنویم، عبارتند از: «غذا و نوشیدنی حرام نخوردم، عصبانی نشدم و سرم به کار خودم بود» و نظایر این‌ها. نمی‌دانستم این دوست ریزنقش و پر دل و جرأت نود و نه ساله چه جوابی خواهد داد. جمله‌ای که او گفت خیلی عمیق بود. باعث شد که من توجه بیشتری داشته باشم و یادداشت کنم: «من آموخته‌ام که چگونه نترسم.»

خدای من! چه جمله‌ای. بله متوجه شدم که این دوست واقعاً نترس است.

تا به حال بخصوص در سال‌های اخیر با مشکلات زیادی دست و پنجه نرم کرده بود. دو بار مورد ضرب و شتم قرار گرفته بود. دچار شکستگی استخوان لگن شده بود. تنها شده و دو تا از سه فرزندش را از دست داده بود. اتومبیلی او را زیر گرفته بود! با این وجود او به نوعی متوجه شده بودکه تنها راه داشتن یک زندگی پر نشاط تجربه‌کردن شرایط خطرآفرین بود. او می‌توانست در خانه بماند و حتی از ما که خودمان را پشت این همه «برای این‌که و زیرا» مخفی می‌کنیم، موجه‌تر باشد. او متوجه شده بود که زیانبارترین راه، همین مخفی شدن در خانه و دوری جستن از عرصه‌ی زندگی و فرار از خطرات آن است.

آن دوست یک قهرمان بود. او از هیچ چیزی نمی‌ترسید.

کس دیگری را نیز می‌شناسم که اجازه نداد تمام «برای این‌که‌ها و زیراها» او را در جایش میخکوب کنند. اسم او «تری ویلیامز» است و رئیس یک مؤسسه‌ی بزرگ روابط عمومی در نیویورک. داستان او خیلی جالب است. گرچه در کارهای اجتماعی زمینه‌ای نداشت، اما تصمیم گرفت با راه‌اندازی مؤسسه‌ی روابط عمومی متعلق به خودش «علاقه‌ی قلبی‌اش» را دنبال کند. او ماجرای زندگی‌اش را این‌طور تعریف می‌کند: در آن زمان، در هیچ‌گونه فعالیت اجتماعی شرکت نمی‌کردم. اما احساس می‌کردم به «ادی مورفی» و

«مایلز دیوس» نزدیک شده‌ام. به آن‌ها گفتم که مایلم امور روابط عمومی آن‌ها را به عهده بگیرم. به این ترتیب، آن‌ها اولین مشتریان من بودند.

نکته‌ی جالب این است که تسلیم نشدن خانم ویلیامز در مقابل موانع مأیوس‌کننده باعث شده است که او امروز یکی از موفق‌ترین و برجسته‌ترین چهره‌ها در زمینه‌ی روابط عمومی باشد. او در مورد دلیل این کارش توضیح داد که هرگاه دچار دلهره می‌شود، می‌داند که دارد خطر می‌کند و در جایگاهی امن و آشنا نیست.

او ادامه داد که: «وقتی در اتاق انتظار برای ملاقات با کسی نشسته‌ام، با خودم فکر می‌کنم که باید احمق باشم اگر دست به کاری بزنم که راهی برای موفقیت آن نمی‌بینم، اما می‌دانم که در مسیر درست زندگی قرار گرفته‌ام.»

بنابراین پیام روشن است. شما می‌توانید خود را پشتِ همه‌ی «برای این‌که‌ها و زیراها»ی زندگی مخفی کنید یا این‌که با قبول خطراتی که می‌تواند زندگی شما را در مسیر رشد و پیشرفت قرار دهد، راحت‌تر زندگی کنید.

دل به وادی معنویت بسپارید

همان طور که در این بخش ملاحظه کردید، دل به دریا زدن ممکن است چندان هم مخاطره‌آمیز نباشد. به جای خطرداشتن، اصول شکوفایی، غنا و برخورداری را در بر می‌گیرد. خطر کردن، زندگی را بزرگ‌تر و جالب‌تر می‌کند و تجربه‌های بیشتری به ما می‌آموزد.

هنگامی که زندگی خود را به این طریق گسترش می‌دهید، بهتر است روح آسمانی را نیز در آن سهیم کنید. روح آسمانی، همان روح ملکوت اعلاست، همان که شما آن را خداوند، ابدی و ازلی، قدرت برتر، اله و لایتناهی می‌نامید. واژگانی که انتخاب می‌کنید، بستگی به خود شما دارد، اما پاداش آن قطعی است.

آنچه من در این‌جا پیشنهاد می‌کنم، این است که شما یک کار کاملاً خاص و بسیار ویژه در ارتباط با آن ملکوت اعلا انجام دهید. فقط کافی است که شما جایی را در زندگی برای آن ملکوت باز کنید.

به شما پیشنهاد می‌کنم خطری از نوع ویژه را بیازمایید و دل به دریای معنویت بزنید. چطور می‌توانید این کار را بکنید؟

مردی می‌گفت: داشتم از بیمارستان و از ملاقات مادرم که به‌شدت بیمار بود، برمی‌گشتم. نمی‌دانستم چگونه تمامی این بار مشقت را تحمل کنم. دشواری اقتصادی، فشارهای روحی و روانی ناشی از مسائل خانوادگی و کاری. در آن لحظه زندگی برایم خیلی طاقت‌فرسا به نظر می‌رسید. در همین افکار بودم که به بالای تپه رسیدم. غروب بود و نور نارنجی خورشید را می‌دیدم که به درختان زیبایی و شگفت‌انگیزی خاصی داده بود. کاری کردم که هرگز تا آن زمان انجام نداده بودم. با صدای بلند فریاد زدم: «ای خدا به من کمک کن! به تنهایی از عهده‌اش بر نمی‌آیم.» از آن لحظه به بعد، مشکلات یکی پس از دیگری حل شدند و من احساس می‌کردم که باری که بر دوش داشتم، سبک‌تر شده است. من با چیزی بسیار قوی‌تر و بزرگتر از خودم رابطه‌ی همکاری برقرار کرده بودم.

خانمی هم می‌گفت: نمی‌دانستم چگونه با دخترم درباره‌ی زندگی‌اش صحبت کنم. در سیزده سالگی با بچه‌های ناباب رفت و آمد می‌کرد. چه حادثه‌ای در کمین بود؟ مواد مخدر؟ عدم موفقیت در درس و مدرسه؟ بدتر از همه این‌که خیلی حساس و پرخاشگر شده بود و صحبت کردن با او بسیار دشوار بود. ناچار به آن نیروی برتر رجوع کردم. یک روز متوجه شدم که دارم با خودم می‌گویم «ای خدای عزیز چگونه می‌توانی به دخترم کمک کنی؟ چه خواهی کرد تا این اتفاقات وحشتناک رخ ندهد؟» بعد متوجه شدم که مرتباً

این کلمات را تکرار می‌کنم. در آن لحظات هیچ اتفاق و تغییر معجزه‌آسایی رخ نداد، اما شش ماه بعد متوجه شدم که اوضاع به مراتب بهتر شده است. حالا راحت‌تر می‌توانم با دخترم صحبت کنم. شاید دعاهایم مستجاب شده بود. شاید هم من آرام‌تر شده بودم و بیشتر بر اعصابم مسلط بودم و دخترم در پاسخ به آرامش من، واکنشی مثبت نشان می‌داد. دقیقاً نمی‌دانم این اتفاق چگونه رخ داد، اما من تقاضای کمک کردم وکمک رسید.

در گفتار این خانم جوهر همان چیزی است که ما به آن «دل به دریای معنویت زدن» می‌گوییم. به جای این‌که ساکت بنشینید و برای حل مشکلات زندگی هیچ کاری نکنید، دل به دریا بزنید و کمک بخواهید. برای بسیاری از ما بخصوص برای افراد به خود متکی که دوست دارند به تنهایی عمل کنند، تقاضای کمک از ملکوت اعلی در واقع دل به دریای معنویت زدن است. این عمل می‌تواند باعث شود که ما در مورد ارزش خیلی چیزها از جمله اعتقاد نسبت به خودمان، دنیا و خداوند تجدیدنظر کنیم.

آیا هنوز هم فکر نمی‌کنید خطر کردن (دل به دریا زدن) یعنی مرزها را به عقب راندن و همه چیز را به روش‌های جدید آزمودن؟

اگر هنوز هم این را باور ندارید، توصیه می‌کنم یک قدم ساده‌ی دیگر بردارید. فقط یکی از مشکلاتی را که عذاب‌تان می‌دهد، در نظر بگیرید (هرچه مشکل بزرگتر و حساس‌تر باشد، بهتر است). هر وقت فرصتی داشتید، از خداوند یا ملکوت اعلی و یا همان ازلی و ابدی یا هر روح آسمانی دیگری که می‌شناسید، برای حل آن کمک بخواهید.

دل به دریا بزنید و کمک بخواهید. آن‌گاه اگر زندگی شما بهتر شد، اصلاً تعجب نکنید.

فصل هشتم

نیایش کنید

در این فصل به شما توصیه می‌کنم با آن قدرتی که در درون شماست، ارتباط برقرار کنید. در درون همه‌ی ما یک منبع قوی آماده است تا با شما مشارکت کند و زندگی شما را به سطوحی جدید و فوق‌العاده ارتقاء دهد.

بسیاری از مردم این منبع را همان نیایش می‌نامند. البته به عقیده‌ی من برخی مردم با این واژه چندان راحت نیستند که شاید به این دلیل باشد که سعی کرده‌اند دعا کنند، اما موفق نبوده‌اند. شاید هم پیش زمینه‌ی آن‌ها باعث می‌شود نسبت به این مفهوم احساس ناخوشایندی داشته باشند.

به هر حال نیایش تغیرات قابل توجهی در زندگی به وجود می‌آورد. بهتر است در حالی که این فصل را مطالعه می‌کنید، ذهن‌تان را نیز باز کنید. این کار را می‌توانید با برداشتن دو گام آغازین شروع کنید.

قبل از هر چیز باید سعی کنید هرگونه برداشتی را که در مورد نیایش دارید، کنار بگذارید و فقط ایده‌های جدید را بیازمایید. اگر در مورد شما مؤثر واقع نشد، باز هم رابطه‌ی دوستانه‌ی ما همچنان برقرار است. می‌توانیم بازیابی‌های بیشتری را با هم انجام دهیم. شاید شما مدعی شوید که آزمایش در مورد شما مؤثر نبوده است. حتی اگر این طور هم باشد شما چیزی را از دست نداده‌اید. وقتی به این نکته پی ببرید که خیلی بیشتر از آن چیزی که انتظار داشتید، به دست آورده‌اید، حتماً تعجب خوا هید کرد.

اگر واژه‌ی نیایش، نوعی تفکر منفی را در شما ایجاد می‌کند، بهتر است برای مدتی جای آن را با واژه‌های دیگری که راحت‌تر به نظر می‌رسد عوض کنید. واژه‌هایی مثل مکاشفه یا تعمق، تأمل یا حتی ارتباط با یک قدرت برتر را امتحان کنید؛ هر واژه‌ای که با آن راحت هستید.

نتیجه‌ی آزمایش به امتحانش می‌ارزد.

تیفسون، متفکر برجسته، معتقد است که مردم می‌توانند از طریق نیایش مشکلات بیشتری را حل کنند که شاید با روش دیگری نتوانند این کار را انجام دهند. تجربه‌ها و مشاهدات شخصی من نیز این مسأله را تأیید می‌کنند. کسانی که با قدرت برتر ارتباط دارند، می‌توانند راحت‌تر زندگی‌شان را تغییر دهند.

خود من نیز در ارتباط با نیایش چندان راحت نبوده‌ام اما اکنون می‌دانم که ارتباط داشتن با قدرتی برتر واقعاً مؤثر است. این ارتباط زندگی‌ام را عوض کرد. همچنین شاهد بوده‌ام که زندگی افراد بی‌شمار دیگری را نیز به روش‌های قابل‌توجّهی تغییر داده است.

اکنون مصرانه از شما می‌خواهم که برای یک بار هم که شده امتحان کنید، اما اگر اتفاقات قابل‌توجّهی برایتان رخ داد، اصلاً تعجب نکنید.

وجود قدرت برتر درونی خود را مغتنم بشمارید

«خدا آن بالای بالا است»؛ من این طرز فکر را تا دوران بزرگسالی داشتم. برای رسیدن به آن وجود ازلی و ابدی تلاش و ازخودگذشتگی زیادی لازم بود. احساس ناامیدی می‌کردم و حتی گاهی خشمگین می‌شدم و همه چیز برایم غیرممکن به نظر می‌رسید. هیچ‌گاه نمی‌توانستم برای مدتی طولانی ارتباطم را ادامه دهم.

سال‌های طولانی با خدایی صحبت می‌کردم که در دوردست‌ها بود این کار برای من تلاشی سخت و ناامیدکننده محسوب می‌شد. یکی دو روز دعا می‌کردم، گاهی حتی سه یا چهار روز، اما نمی‌توانستم ادامه دهم. نیایش را متوقف می‌کردم و بعد به شدت احساس گناه می‌کردم. گاهی اوقات نسبت به ادامه‌ی کار آن‌قدر دچار تردید می‌شدم که برای یک فرد روحانی که واقعاً می‌خواست با خداوند رابطه‌ای نزدیک داشته باشد، تصمیمی ویرانگر و فاجعه‌آمیز به شمار می‌رفت.

گاهی از نیایش کردن احساس خوبی داشتم و نتایج مثبت و دلنشینی را مشاهده می‌کردم. کم‌کم به این باور رسیدم که نیایش مؤثر است و برای ادامه‌ی آن انگیزه‌ی بیشتری پیدا کردم.

من درگیر یک آزمون شخصی با آن وجودِ جاودان بودم. آری، دانستم که لازمه‌ی استجابت دعا تواضع است و این به زمان زیادی نیاز دارد. گاهی هم حاصل نیایش برای من فقط گناه و ندامت بود. من با شرایط سختی در حال مبارزه بودم.

نکته‌ی جالب این است که بزرگ‌ترین تجربه را زمانی کسب کردم که یک آزمون و شرایط شخصی را پشت‌سر گذاشتم؛ وقتی که اولین ازدواج من با شکست مواجه شد، دورانی واقعاً تاریک و جهنمی را پشت‌سر گذاشتم. وجودم را درد، تنهایی و ناامیدی فرا گرفته بود. به درگاه خداوند دعا می‌کردم، به خداوند ایمان و اعتقادی کامل داشتم، اما من با همه‌ی این دعاها و نیایش‌ها هیچ پاسخی دریافت نمی‌کردم و تسکینی نمی‌یافتم و از این موضوع رنج می‌بردم. هنگامی که واقعاً به آخر خط رسیده بودم، متوجه این واقعیت شدم که قدرت جاویدان به‌طور تمام و کمال در درون هر یک از ماست.

وقتی سرانجام متوجّه شدم که برای رسیدن به آن ابدی ازلی نیازی

نبود که از فراز ابرها وکوه‌ها عبور کنم، آن ازلی ابدی در درون خود من است و همواره برای کمک کردن به من آماده است؛ او منبع و نیروی مورد نیازم را به من می‌بخشید و من با توسل به این نیروی عظیم قادرم زندگی گسسته‌ام را دوباره به هم وصل کنم.

در آن زمان بود که فهمیدم کلید حل مشکلاتم این است که این واقعیت را که خداوند واقعاً در درون هر یک از ماست، بپذیرم. خداوند، یا همان وجود ازلی و ابدی در درون ماست. برای بهره‌مندی از لطف و رحمت او نیازی به انجام کاری دشوار و پیچیده نیست. تنها گامی که در این ارتباط باید برداریم، ایمان و اعتقاد و اعتماد به اوست. به خداوند اعتماد کنید.

«توماس کِلی»، نویسنده، چقدر خوب این مطلب را توضیح داده است که در درون هر فرد و در عمق وجود او یک معبد قرار دارد. او آن را «معبد روح» می‌نامد. وقتی که چالش‌های زندگی و تنش‌های روزگار بر ما احاطه می‌کنند، می‌توانیم به معبد روح پناه ببریم. در آن‌جا، می‌آموزیم که ایمان بیاوریم به این‌که خداوند درون ماست.

رسیدن به این درک، زندگی مرا متحول کرد. نیایش زحمت نیست، بلکه منشأ لذت و شادمانی است. من هم مثل همه‌ی انسان‌های دیگر گاهی دچار مشکل می‌شوم و اغلب در چنین شرایطی از ادامه‌ی کار باز می‌مانم، اما با این حال وقتی به گذشته نگاه می‌کنم، می‌بینم که زندگی من متمرکزتر و مطمئن‌تر شده است.

می‌دانم که قدرتی شگفت‌انگیز همیشه آماده است تا در سختی‌ها و مصائب مرا هدایت کند. این قدرت در درون شما هم هست. خودتان را بیش از حد خسته نکنید و به آب و آتش نزنید. این قدرت را با جان و دل ستایش کنید، زیرا در ذهن و قلب شما جای دارد.

به خاطر داشته باشید که امکان خطا وجود ندارد

چند سال قبل، فردی که تفکری به نام «خلسه‌ی روحانی» داشت طرفدارانی پیدا کرده بود. من با یکی از اعضای گروه‌مان که این شیوه را می‌آموخت، صحبت کردم.

از او پرسیدم: « فکر می‌کنی این روش در مورد تو مؤثر باشد؟» او در پاسخ گفت: «خب، شباهت زیادی با نیایش کردن دارد. از من خواسته شد تا کلمه‌ی ساده مانترا [در آیین هندوها به معنی سرود است] را مرتب در ذهنم تکرار کنم.»

آن مفهوم برای من چندان غریب نیست؛ زیرا من در نیایش‌هایم اغلب واژه‌ی «خدا» را به زبان می‌آورم. احساس می‌کنم که خدا تنها کسی است که من به او نیاز دارم. همچنین او تجربه‌اش را در خلسه این‌طور توصیف کرد: «روش آموزش خلسه یک ویژگی خاص دارد که من از آن خیلی خوشم می‌آید. در هر جلسه پس از پایان درس، معلم از من می‌پرسید: آیا این بار به خلسه رفتن برایت آسان بود؟ و این‌که آیا لذت بخش بود؟ چنانچه جنبه‌ای از روش به خلسه رفتن من با آن معیارها هماهنگ نبود، سعی می‌کردیم علت را پیدا کنیم. اغلب به این نتیجه می‌رسیدیم که علت آسان نبودن و خوشایند نبودن این بوده است که من در طول مدت خلسه با خودم می‌گفتم که دارم کاری نادرست انجام می‌دهم. به نظر می‌رسید پیام اساسی این باشد که به هیچ وجه امکان به خلسه رفتن نادرست وجود ندارد، فقط باید به انجام آن مبادرت ورزید.»

آنچه را که باید در نظر داشته باشیم این است که همه‌ی ما تصور می‌کنیم نمی‌دانیم چگونه با قدرتی فراتر و به گونه‌ای شایسته‌تر ارتباط برقرار سازیم. ما در ایجاد این ارتباط درنگ می‌کنیم، چون از خطا کردن می‌ترسیم؛

اما نکته‌ی مهم این است که آن نگرانی‌ها را کنار بگذاریم، اعتماد کنیم و سعی کنیم. همچنین بدانیم که مورد قضاوت قرار نمی‌گیریم، بلکه در تلاشی که می‌کنیم حمایت می‌شویم.

شاید اگر می‌دانستیم که ما را به خاطر نوع نیایشی که می‌کنیم، مورد قضاوت قرار نمی‌دهند با میل و رغبت بیشتری به عبادت می‌پرداختیم و زمان بیشتری را به این کار اختصاص می‌دادیم. نیایش باید دلپذیر و ساده باشد، به سادگی یک گپ دوستانه با بهترین دوست و یا نظیر لذت آرامشی که از قدم زدن در یک مسیر ییلاقی می‌بریم و یا مانند لحظه‌ی کوتاهِ آرام تنهایی و خلوت.

پس چرا این فرآیند «ارتباط برقرار کردن» متفاوت است با آن گپ دوستانه و پیاده‌روی خوشایند؟ صرفاً به این دلیل که در هنگام عبادت، شما می‌پذیرید که کسی به حرف‌های شما گوش می‌دهد. خیلی ساده و راحت می‌پذیرید که یک روح آسمانی همراه شماست و در افکار و گفتگوهای شما شریک است.

بنابراین چنین انتظار می‌رود که تلاش‌های شما تأثیری مثبت داشته باشد. به این ترتیب، نیایش روشی است برای دریافت و باز یافت یک تفکر، طرح یک خواهش یا ابراز یک ایده در حضور قدرتی که به مراتب از شما بزرگتر است.

ورای این توجهات، هیچ‌گونه احتمال خطایی وجود ندارد. با این نگرش، ایجاد ارتباط با آن ازلی ابدی می‌تواند بخش مطلوب و لذتبخش هر روز شما باشد. این ارتباط در دراز مدت، به چشمه‌ای بی حد و اندازه از شادی و سرور و خوشبختی تبدیل می‌شود.

در فرایند نیایش با شخص دیگری همراه شوید

آیا تا به حال فکر کرده‌اید که همراه با شخص دیگری نیایش کنید؟ یا این‌که آیا تا به حال سعی کرده‌اید مشکلی را با شخص دیگری به صورت اشتراکی حل کنید؟

مشارکت در تمرکز بر روی یک مشکل یا نیایش درباره‌ی آن، روشی ساده است که می‌تواند منجر به نتایج قابل توجهی شود. نشان می‌دهد که این کار ثمربخش، مفید و مؤثر واقع شده است.

خانمی که مشکل زندگی مشترکش، پس از سال‌ها جنگ و جدال به‌طور معجزه‌آسایی رفع شده است، برای ما این طور می‌گوید: ما برای رفع مشکلات‌مان تقریباً هر کاری که می‌توانستیم، انجام دادیم، اما هیچ کدام مؤثر واقع نشد. بالاخره یک روز تصمیم گرفتیم روش متفاوتی را امتحان کنیم. تصمیم گرفتیم به جای برشمردن مشکلات و بحث کردن درباره‌ی چگونگی حل آن‌ها برای چند دقیقه فقط سکوت کنیم تا هر کدام بتوانیم قدری تأمل کنیم و به دعا و نیایش بپردازیم. شاید اوضاع بهتر شود.

همان چند دقیقه سکوت که بعداً تصمیم گرفتیم در ماه‌های بعد نیز آن را ادامه دهیم، یخ بین ما را ذوب کرد و آتش خشم ما را فرو نشاند. هر بار که همزمان از حالت سکوت خارج می‌شدیم، بیشتر، بهتر و مؤثرتر می‌توانستیم با هم صحبت کنیم. این‌طور به نظر می‌رسید که زندگی را از همان لحظه‌ی اولیه‌ی طنین سکوت شروع کرده بودیم.

وقتی که ما خودمان تصمیم می‌گیریم مدت زمانی را با هم در سکوت بگذرانیم، ممکن است اتفاقات قابل توجهی رخ دهد. شاید به این دلیل باشد که بازنگری مشترک، ما را از پرداختن به مشکل به‌طور مشابه و یا با ذهنیتی مشترک و مجموعه‌ای از احساسات نظیر هم رها می‌سازد. شاید هم سکوت

همزمان به این دلیل مؤثر واقع می‌شود که شرکت‌کنندگان را به سوی چیزی «بزرگتر» هدایت می‌کند.

وقتی امور با تلاش‌های خود ما به خوبی پیش نمی‌رود، لازم است از دیگران کمک بگیریم، اما اغلب سعی می‌کنیم کارها را به تنهایی به پیش ببریم. به نوعی فردگرایی قاطع تمایل داریم و فراموش می‌کنیم که انسان‌ها به یکدیگر نیاز دارند. مراسم دعا و نیایش مشترک یا با هم بودن هنگام مکاشفه، از جمله روش‌هایی است که می‌تواند این شیوه‌ی غلط فردگرایی را بشکند و البته که واقعاً هم نتیجه‌ی مثبت و مفیدی در پی خواهد داشت.

برای دیگران دعا کنید

چند سال پیش، یکی از اعضای کلیسای ما یک عمل جراحی جدی و موفقیت‌آمیز را پشت‌سر گذاشت. شانس موفقیت او پنجاه پنجاه بود. روزی که او در بیمارستان بستری شد، من برای گذراندن تعطیلات به سفر رفته بودم. البته می‌دانستم که می‌توانم به طریقی به او کمک کنم.

آن روز صبح زود، خیلی آرام رفتم و در ایوان پشت کُلبه‌ام نشستم و برای سلامتی او دعا کردم. حضور دل و حال و هوای نیایشم را در آن روز به خاطر می‌آورم. مدت زمانی طولانی دعا کردم. فکر می‌کنم آن دعا و نیایشم یکی از عمیق‌ترین و پرتمرکزترین نیایش‌های من در طول زندگی‌ام بود.

سرانجام به مرحله‌ای رسیدم که نیرویی درونی به من گفت که او عمل جراحی را به سلامت پشت‌سر خواهد گذاشت. آن‌گاه سرحال و مطمئن به کارهای روزانه‌ام پرداختم.

همان روز همسرش به من تلفن کرد تا در مورد عمل جراحی به من اطلاع بدهد. از قبل می‌دانستم که چه می‌خواهد بگوید. او به من گفت: عمل

جراحی موفقیت‌آمیز بوده است. از او به خاطر خبری که داده بود، تشکر کردم. سپس به او گفتم صبح که برای سلامتی همسرش دعا می‌کردم، به من الهام شد که عمل جراحی او با موفقیت انجام می‌شود.

دعا کردن برای دیگری، یکی از زیباترین تجربه‌هایی است که من می‌توانم درباره‌اش فکر کنم. روشی برای دوست داشتن و توجه کردن و اهمیت دادن به دیگران است.

یکی از نیایش‌های مورد علاقه‌ی من «دعای کویلر» به معنی «دعای توجه» است. این دعا یکی از روحیه‌بخش‌ترین و شفادهنده‌ترین دعاهاست. من اغلب خودم این دعا را می‌خوانم و به اعضای گروه‌مان نیز مکرراً پیشنهاد می‌کنم که در هنگام نیایش آن را بخوانند.

در مراسم این دعا و نیایش فردی را که در حین دعا مد نظر دارید، در پرتو شفابخش عشق خداوندی قرار می‌دهید؛ به عبارتی آن فرد را تصور می‌کنید که در نوری ملایم و نرم احاطه شده است و برای او عاشقانه دعا می‌کنید. آن شخص را می‌بینید که در پرتو عشق کامل خداوند قرار گرفته است و همچنان عاشقانه به دعا و نیایش خود ادامه می‌دهید.

این شخص در پرتو آن قلمرو شگفت‌آور و اسرارآمیز مورد رحمت قرار می‌گیرد. در آن لحظه، این رحمت خود شما را هم شامل می‌شود. در واقع می‌توان گفت که رحمت خداوند در انتظار همه‌ی ماست، فقط لازم است که خودمان بخواهیم و اراده کنیم. این خواستن هم کاری بسیار ساده و آسان است و پیامد آن دلنشین و شیرین.

راز را بپذیرید

بسیاری از ما چیزهای اسرارآمیز را دوست داریم. گاهی شاید هیچ

چیزی را بیشتر از خواندن یک رُمان اسرارآمیز یا تماشای یک فیلم پر رمـز و راز و شگفت‌انگیـز دوسـت نداشـته باشـیم. دل‌مـان مـی‌خواهـد خودمـان از نشانه‌های کوچکی که می‌بینیم، نتیجه‌ی نهایی را حدس بزنیم، اما وقتی کـه راز برملا شد و یا معما حل شد، می‌گوییم «آها! حالا می‌فهمـم قـضیه از چـه قرار بوده است!» و یا حتی می‌گوییم «من از همان اول می‌دانستم که این‌طـور می‌شود!».

ارتباط با یک قدرت برتر نیز بـا ایـن مـاجرا شـباهت دارد؛ زیـرا اغلـب، ایده‌ها، کلمات، عبارات و یا حتی دستورات اسرارآمیزی به ما الهام مـی‌شـود، البته اگر خودمان بخواهیم. اگـر مایـل باشـیم ایـن نـشانه‌هـای اسـرارآمیز را بپذیریم، می‌توانیم نفس و وجود خودمان را بهتر بشناسیم.

وقتی نیایش می‌کنیم، اسرار به سوی ما مـی‌آینـد. اسـراری کـه حـاوی پیام‌هایی هستند که باید درباره‌ی آن‌ها فکرکنیم و در زندگی از آن‌هـا بهـره گیریم.

در زندگی خودم دورانی را به یاد می‌آورم که به نظر می‌رسید همه چیز در شرایط ایده‌آل است. خانواده، سلامتی و شغل، همه چیز در حالـت تعـادل به نظر می‌رسید. اما از درون مشوش و پریشان بودم. می‌دانستم که یک جای کار اشکالی دارد و همین موضوع مـرا نـاآرام، حـواس‌پـرت، عـصبی و نگـران می‌کرد.

در مواقعی که خیلی احـساس نـاآرامی مـی‌کـردم، ناخودآگـاه دعاهـا و مناجاتی را زیرلب زمزمه می‌کـردم. مـی‌بایـست دعاهـای مختلـف زیـادی را می‌آموختم تا بتوانم بحران‌های درونی‌ام را آرام سازم.

بعد از این جریان یک صبح تابستانی، داستان آن مرد نابینـا را خوانـدم که وقتی حضرت مسیح از او می‌پرسد که چه کمکـی از او مـی‌خواهـد، مـرد

مرموزانه پاسخ می‌دهد: «اگر بشود، بینایی‌ام را به دست آورم». پس از خواندن این متن، برای پیاده‌روی صبحگاهی بیرون رفتم. ناگهان ایده‌ای بسیار قوی به ذهنم رسید. متوجه شدم که با خودم می‌گفتم: آرتور، این دعای توست که «اگر بشود، بینایی‌ام را به دست آورم!» تو باید این دعا را زمزمه کنی. هنوز معنایش برایم مبهم بود، اما می دانستم که این عبارت جزیی از نیایش من در آینده‌ای نزدیک خواهد بود. این یک راز بود، هم گیج‌کننده و هم شادی‌بخش. در طول روز زیرلب همان عبارت را زمزمه می‌کردم. مطمئن بودم که این عبارت، بهترین دعا برای آن فرد بود. همچنین یقین داشتم که روزی این تشویش و نگرانی درونی من برطرف خواهد شد.

چندین ماه بعد، اتفاقات جالبی در زندگی من رخ داد. با خودم فکر کردم که این، همان نتیجه‌ی دعاهای من است. آری دعای من مستجاب شده بود. این موضوع مرا بسیار شادمان کرد، اما آن شادمانی در عرض چند روز با رنج و ناراحتی همراه شد. درست در زمانی که دکتر نورمن وین‌سنت بازنشسته شده بود و من به تازگی مسؤول انجمن ماربل کلیگیت شده بودم، با مشکلی مواجه شدم که لازم بود تحت عمل جراحی قرار می‌گرفتم. پس از رفتن او من تازه داشتم کارم را در آن‌جا شروع می‌کردم. چهار هفته بعد از بازنشستگی او من برای جراحی قلب در بیمارستان بستری شدم. شرایط بسیار سختی بود. راستش را بخواهید ابتدا بر اوضاع مسلط نبودم. احساس بی‌حسی می‌کردم. ایمانم را نسبت به همه چیز از دست داده بودم. حتی نمی‌توانستم فکر کنم. کاملاً گیج شده بودم. اگر می‌خواستم حالتم را با رنگ توصیف کنم، به رنگ خاکستری تیره‌ی تقریباً سیاه بودم، اما در آن لحظه خودم نمی‌دانستم که دعاهایم مستجاب می‌شوند.

احتمالاً موضوعی را که در اوایل همین کتاب در مورد زمانی که در

بیمارستان بودم نقل کردم به یاد دارید. دکتر جراحم به من گفت: «آرتور، این در زمره‌ی اتفاقات نادر است» به این معنی که بیماری من ناشی از علل بیرونی نبود، بلکه حالت درونی من باعث بیماری من شده بود.

لازم بود در مورد گفته‌ی او قدری بیشتر بدانم. به توصیه‌ی او عمل کردم. به اصرار او به یک روان‌پزشک مراجعه کردم. به تدریج در مورد حالت‌های احساسی خودم شناخت بیشتری کسب کردم. این کار را با نگاهی به خطاهایی که در زندگی من رخ داده بود، شروع کردم. در واقع یک فرایند یادگیری طولانی مدت را آغاز کردم. شریان‌هایی که نیاز به عمل «بای‌پس» داشتند، نشانه‌هایی از مشکلات عمیق‌تر من بودند. برای درک بهتر مشکلاتم نیاز به کمک متخصص حرفه‌ای داشتم.

بالاخره روزی متوجه شدم که تمام آن دردها، سردرگمی‌ها، بیماری و جراحی پاسخ‌هایی به نیایش من بودند. مسأله‌ی اسرارآمیز حل شده بود.

«بینایی و بصیرت» من سطحی عمیق‌تر و جدیدتر از درک نسبت به خودم، گذشته‌ام و دنیای اطرافم بود. من تنها با یک «اشاره» یا رفع فوری مشکلات به این سطح جدید از بینش نرسیده بودم، بلکه به اجبار دوران سختی را پشت‌سر گذاشته و تلاش زیادی کرده بودم، اما در پایان راه دعایم مستجاب شده بود و این مسأله‌ی اسرارآمیز حل شده بود.

مایلم خبر مسرت‌بخشی درباره‌ی دعایی که هر روز و شبم را با آن سر می‌کنم، به شما بدهم. در حقیقت فکر می‌کنم که این نیایش در تمام طول زندگی همراه من خواهد بود. من نیروی لازم را برای شروع نیایش هنگامی کسب کردم که در شرایط دشوار و مبهم دیگری به سر می‌بردم. این‌طور به نظر می‌رسد که یادگیری و رشد من در زمان سختی روند بهتری را طی می‌کند.

احتمالاً این ضرب‌المثل را شنیده‌اید که وقتی شاگرد باشد، معلم پیدا می‌شود. داستان زندگی من مصداق همین ضرب‌المثل است. در طول این دوره من احساس تنهایی و افسردگی می‌کردم و روح ایمانم را از دست داده بودم. به خداوند اعتقاد داشتم، اما نمی‌توانستم در پنج دقیقه بعد خودم را به خداوند واگذارم. سعی می‌کردم تمام مشکلاتم را به روش خودم حل کنم.

در این زمان بود که من به دعایی برخورد کردم که درباره‌اش اطلاعات اندکی داشتم. به خواندن آن پرداختم و احتمالاً این دعای همه‌ی زندگی من شده است.

پروردگارا به من رحم کن.

برای کمک به من اراده فرما، مرا آزاد کن، مرا نجات بده

اراده‌ات را بر زندگی من جاری ساز»

این دعا خیلی زود به شکلی عمیق و پرطنین با من سخن گفت. من همان کاری را کردم که آموخته بودم. این دعا را مکرر خواندم، بی‌آن‌که توقفی در آن داشته باشم. آن را صدها و شاید هزاران بار تکرار کردم. هر روز آن را می‌خواندم. در آسانسور، هنگام پیاده‌روی، حتی هنگام سخن گفتن با دیگران. متوجه شدم که این، راهی است برای پذیرش قدرت برتر تا مرا به سوی جایگاهی که باید بروم و آنچه که باید انجام دهم، رهنمون شود. خط آخر نیایش، «اراده‌ات را بر من جاری ساز» خط پایانی کل این دعاست؛ یعنی این‌که من تسلیم مشیت الهی می‌شوم.

در عرض چند روز متوجه شدم که بحران ایمان را پشت‌سر گذاشته‌ام، توکل به خدا را کسب کرده بودم و همزمان مجموعه‌ای از اتفاقات خوشایند و ناخوشایند را تجربه کردم، اتفاقاتی اسرارآمیز که هیچ انسانی نمی‌تواند آن‌ها را برنامه‌ریزی کند.

رابطه‌ی اسرارآمیز من با این دعای مختصر ممکن است به یک رازگشایی نهایی و واقعی بیانجامد، یکی از همان لحظه‌هایی که ناگهان متوجه پیام عمیق آن می‌شوم. شاید هم آن پیام هر روز برای من آشکارتر شود، در حالی‌که من قدرت این نیایش را برای هدایت و تغییر زندگی‌ام تجربه می‌کنم.

من دقیقاً نمی‌دانم که چرا این نیایش را انتخاب کرده‌ام و همین‌طور نمی‌دانم که مرا به کجا هدایت می‌کند. این یک راز است، یک راز بسیار شیرین.

بالاخره این‌که کل زندگی یک راز است، رازی بسیار لذتبخش‌تر و عمیق‌تر از هر رُمان اسرارآمیز. نشانه‌های آن در آرام‌ترین و خلوت‌ترین لحظات نیایش و مکاشفه‌های فردی به سراغ ما می‌آیند؛ پس همواره آماده باش و آن‌ها را با آغوش باز بپذیر.

فصل نهم

نظم داشته باشید

هیچ کار مهمی بدون نظم و انضباط با موفقیت به انجام نرسیده است. درحقیقت، زندگی موفق و مؤثر باید همان روالی را طی کند که یک ژنرال ارتش مؤظف است آن را طی کند و نظم و انضباط دقیق و درستی را در پیش بگیرد.

ممکن است عبارت نظم و انضباط در ذهن برخی از جوانان امروز مفهومی منفی را تداعی کند؛ مثلاً تنبیه شدن در مدرسه به خاطر رفتاری ناپسند یا اجبار به انجام کاری که تمایل به انجامش را ندارند؛ در حالی‌که منظور از نظم و انضباط اصلاً این مفاهیم نیست. در واقع این عبارت خوشایندترین معانی را دارد.

نظم و انضباط، یعنی انجام کارهای مهم هر روز به طور منظم؛ یعنی این‌که برای خودتان این آزادی و گذشت را فراهم کنید تا با استفاده از آسان‌ترین روش ممکن به والاترین اهداف‌تان دست یابید نه با کار سخت و طاقت‌فرسا؛ به عبارتی دیگر برای رسیدن به هدف نهایی در آنچه که باید انجام دهید، ثابت‌قدم باشید.

در درازمدت، نظم و انضباط در زندگی بهترین پاداش‌ها را به ما می‌دهد. یک زندگی برجسته، موفق، معنوی، پرمزیت و رضایتبخش حاصل آن خواهد بود.

در نظم و انضباط تنها چیزی که قدری سخت و دشوار به نظر می‌رسد، این است که بدانید کجا و چگونه به بهترین شکل از قدرت آن استفاده کنید تا در زندگی‌تان تغییرات مؤثر و مفیدی به وجود آورید. البته از این نکته غافل نباشید که همواره نظم در امور منفی به نتایج منفی نیز منجر می‌شود و نظم و انضباط در امور مثبت به تعالی در همه‌ی سطوح می‌انجامد.

بد نیست در مورد این‌که کجا و چگونه قدرت تغییر دهنده‌ی نظم و انضباط را به کار گیریم تا در زندگی مؤثر باشد، قدری تأمل کنیم. اگر نظم درستی را در کارها دارید، باید خود را برای برخی تغییرات قابل توجه و مفید آماده سازید.

در زمان حال زندگی کنید

تا چه اندازه در لحظه زندگی می‌کنید؟ چقدر در زمان حال حضور دارید؟ یعنی چقدر فعال هستید و اتفاقاتی را که همین الان می‌افتد درک می‌کنید؟

البته بیشتر ما در این زمینه زیاد هم موفق نیستیم. اغلب حواس‌مان پرت است، ذهن‌مان مشغول است و نمی‌توانیم تمرکز کنیم.

در مطالعاتم به این نتیجه رسیده‌ام که شعرا و ادبا اغلب بهترین روان‌شناسان ما هستند. منظور من یکی از بصیرترین شاعران و ادیبان دوران، «رینرماریا ریلکه» است. او این‌طور می‌گوید: «ما بد زندگی می‌کنیم، زیرا به زمان حال می‌رسیم، در حالی‌که ناتمام، ناتوان و بی‌حواسیم».

مدتی پیش با رهبران گروه همبستگی ماربل، ملاقاتی داشتم. گروه ماربل از اعضای مجرد انجمن ما تشکیل می‌شوند. با توجه به این‌که سخنرانی هفته‌ی بعد در مورد زندگی‌کردن در زمان حال بود، یکی از مردان جوانی که

در آنجا حاضر بود، گفت: «آرتور، اشکالی ندارد چیزی را برای شما بفرستم؟»

به او گفت: «اصلاً، لطفاً این کار را بکنید!»

او این شعر را که از یک نویسنده‌ی گمنام است، از طریق نمابر برایم ارسال کرد:

«در ابتدا آرزویم این بود که دبیرستان را تمام کنم و وارد دانشگاه شوم. بعد آرزویم این بود که دانشگاه را تمام کنم و وارد بازار کار شوم. بعد آرزویم این بود که ازدواج کنم و تشکیل خانواده دهم. بعد آرزویم این بود که فرزندانم بزرگ شوند و به مدرسه بروند تا من بتوانم دوباره سر کار برگردم. بعد آرزویم این بود که بازنشسته شوم. و حالا آرزو دارم . . . و ناگهان متوجه شدم که فراموش کرده‌ام زندگی کنم.»

این داستان زندگی بسیاری از ماست، اما می‌توانیم این مشکل را حل کنیم. فقط لازم است که بدانیم ما چگونه ذهن‌مان را منظم کنیم، چگونه روزهامان را سر و سامان دهیم، چگونه هر ساعت از وقت‌مان را تنظیم کنیم و این‌که با زمان ـ این هدیه‌ی باارزش که به ما عطا شده است ـ چه بکنیم.

نگاهی به اطراف‌تان بیندازید، آسمان را نظاره کنید، چند نفس عمیق بکشید، دنیای اطراف‌تان را حس کنید و بالاخره کسانی را که در هر لحظه و هر ساعت با شما همسفرند، دوست بدارید. خلاصه این‌که متوجه باشید که: **«زندگی در زمان حال جاری است».**

احساسات خود را دنبال کنید

یکی از آشنایان من برایم نوشت: «قلباً آرزو داشتم که یک خواننده بشوم، اما هیچ‌گاه به دنبال آن نرفتم، چون می‌ترسیدم موفق نشوم.»

ما اغلب از احساسات‌مان واهمه داریم. احساسات، ما را آسیب‌پذیر می‌کند و باعث لغزش ما می‌شود. بنابراین اغلب وقتی به خواسته‌های دل‌مان توجه و برای دنبال کردن بزرگترین آرزوها تلاش می‌کنیم، ممکن است از زندگی عقب بمانیم.

اما راه چاره چیست؟ وقتی به منظور حفاظت از خودمان ناچاریم جلوی احساسات‌مان را بگیریم یا وقتی که از تلاش برای رسیدن به رؤیاها باز می‌مانیم، ما بی‌آلایش‌ترین و مهم‌ترین ویژگی، یعنی ارتباط با روح را از دست می‌دهیم.

در واقع، یکی از دلایل این‌که افراد نمی‌توانند مشتاقانه رؤیاهای خود را دنبال کنند، این است که آن‌ها قربانی تصورات واهی شده‌اند.

یک نوازنده‌ی جوان پیانو معتقد است که موفقیت فقط در نواختن در مراسم و کنسرت‌های مهم و بزرگ خلاصه می‌شود. از آن‌جا که شانس انجام چنین کاری بسیار کم است، او سرانجام رؤیاهایش را کنار می‌گذارد، در حالی‌که از این نکته غافل می‌ماند که راه‌های بسیار دیگری برای داشتن یک زندگی سرشار از موسیقی وجود دارد. او تفکری مطلق‌گرایانه دارد و می‌گوید «یا همه و یا هیچ». درنتیجه خود را به یک زندگی بی‌مزیت محدود کرده است.

مردی که از کار کردن با دستانش لذت می‌برد، ذاتاً یک مکانیک است و در جدا کردن و وصل کردن مجدد قطعات مهارت فراوانی دارد. با این وجود، گاهی اوقات در دبیرستان تصمیم می‌گیرد همه‌ی آن‌ها را کنار بگذارد و با خود فکر می‌کند که «من هرگز نمی‌توانم از طریق کار با دستانم پول کافی به دست آورم!»؛ بنابراین او دانشگاه و رشته‌ی مورد علاقه‌اش را ترک می‌کند و یک حسابدار می‌شود و درنتیجه هیچ‌گاه از کارش واقعاً لذت نمی‌برد. در واقع

او تسلیم یک تصور واهی و فلج کننده می‌شود. این طرز فکر این‌گونه به او القا کرده بود که باید به کاری رو آورد که بتواند از طریق آن امرار معاش کند، هرچند که از آن هیچ لذتی نمی‌برد، در حالی‌که او می‌توانست یک شغل فنی را شروع کند، مهندس شود و یا این‌که می‌توانست رشته‌ی دیگری را دنبال کند که واقعاً از آن لذت می‌برد. درعوض او دری رو به آینده‌ای بهتر و روشن‌تر را به روی خود بسته است.

شما مرهون استعداد یا همان رؤیایی هستید که از دوران کودکی در شما به ودیعه گذاشته شده است، پس به آن مجال دهید تا شکوفا شود.

ممکن است شما به خاطر دنبال کردن رؤیای‌تان هیچ شهرتی به دست نیاورید، مورد احترام دیگران قرار نگیرید یا زبانزد خاص و عام نشوید، اما راهی می‌یابید که می‌توانید با ویژگی‌های بی‌آلایش و خوب درون‌تان مجدداً ارتباط برقرار سازید که البته این نکته مهم‌تر و دلنشین‌تر است. اگر کار شما صرفاً آواز خواندن در یک گروه کُر یا تدریس آواز باشد یا در صورتی که مثل دوست من علاقه به کارهای فنی دارید و احتمالاً با کمک چند تن از دوستان‌تان یک کارگاه بازسازی قطعات خودرو را راه‌اندازی کرده‌اید، شما در زندگی به رؤیای خود جامه‌ی عمل پوشانده‌اید و آن را بخشی از زندگی خود قرار داده‌اید.

درست است، شاید احساس کنید که رؤیایتان را به شکل ایده‌آل دنبال نکرده‌اید. احساسات همیشه سکه‌ای است که دو رو دارد. یک روی آن لذت است و روی دیگر آن زحمت. اما آیا تا به حال هرگز مشتاق چیزی بوده‌اید که با هیچ زحمتی همراه نبوده باشد.

به یک موزه یا نمایشگاه هنری بروید و به یک تابلوی نقاشی باعظمت نگاه کنید. هنرمندی که آن را خلق کرده است، احساسات، عشق و استعداد

خود را به کار گرفته است و تلاش زیادی به خرج داده است تا همه چیز دست به دست هم دهند و این تابلوی زیبا و پراحساس را به وجود آورد. وقتی نویسندگان درباره‌ی نوشتن صحبت می‌کنند، درباره‌ی رنج و ناامیدی به همان اندازه‌ای سخن می‌گویند که درباره‌ی موفقیت و لذت.

شما مدیون هر دو احساس لذت و ناکامی هستید. بدون آن‌ها هیچ پیشرفت، رشد و گسترشی در زندگی نخواهید داشت و بدون آن‌ها هرگز نمی‌توانید یک زندگی مناسب و ایده‌آل برای خود فراهم سازید؛ پس آنچه را که دارید از خودتان دریغ نکنید.

یک گروه معنوی پیدا کنید

«جین کنیون» یکی از شعرای معاصر که «بیل مویدز» در کتابش به نام «زبان زندگی» او را معرفی کرده است، تا اواخر عمرش با افسردگی مبارزه کرد، بدون آن‌که از هیچ‌گونه حمایت معنوی یا مذهبی برخوردار باشد.

او به میورز گفته بود که وقتی دختربچه‌ی کوچکی بوده است، همراه خانواده‌اش به انجمن مذهبی می‌رفته است. اما او می‌گوید که در دوازده سالگی مطالب مطرح شده در انجمن برای او بسیار گیج‌کننده بود و به همین دلیل تصمیم گرفته بود که دیگر به این جلسه‌ها نرود. او همین کار را هم کرد و دیگر به این نشست‌ها نرفت. چندین سال بعد، وقتی که او ازدواج کرد و با همسرش به زادگاه خود برگشتند، دوباره به یک جلسه‌ی معنوی رفت، اما فقط به این دلیل که عرف اجتماع بود و ناچار بود که به آن‌جا برود. اما اتفاق دیگری نیز در شرف وقوع بود. پس از مدتی او متوجه شد که نسبت به مسائل معنوی عطش فراوانی دارد و به این مسائل به‌شدت علاقه‌مند شده

است. البته این عطش و علاقه سال‌ها در وجود او بوده است بی‌آنکه او خودش متوجه باشد. او همیشه از خدا ترسیده بود، اما کشیش جدید برای او از خدایی صحبت کرده بود که عاشقانه بر ما احاطه دارد، خدایی که صرفاً خدای قوانین خشک و ممنوعیت‌ها نبود. دیگران به او کمک کردند تا این نکته را بهتر درک کند که مهم نیست اوضاع چقدر بد باشد و یا این‌که چاهی که در آن افتاده‌ایم چقدر عمیق است. این نکته را هرگز فراموش نکنید که زندگی همیشه می‌تواند توأم با بخشش باشد.

جین آن‌قدر خوش‌اقبال بود که پیام «عشق غیرمشروط ایمان» را جدی بگیرد. زمانی که مبارزه‌ی جین علیه افسردگی به مراحل حادی رسید، درک معنوی‌اش عمیق‌تر شد و همین امر به نجات زندگی‌اش انجامید.

شرکت کردن در گروه‌ها و مجامع معنوی مناسب ـ گروه‌هایی که مهربان و عاشق هستند ـ نوعی نظم و انضباط است که عمق ناامیدی و منفی‌بافی را محدود می‌کند. ما ممکن است به وادی ناامیدی سقوط کنیم؛ البته این برای همه ممکن است، اما با نظمی که در یک جامعه‌ی معنوی مناسب وجود دارد و نیز ارتباط و همراهی با افرادی مهربان، میزان این سقوط به حداقل خواهد رسید. احتمالاً اعضای گروه با آگاهی دست ما را خواهند گرفت و مانع سقوط ما می‌شوند.

در جستجوی جایی باشید که در آنجا بخشندگی، عشق‌ورزی و جامعیت سرلوحه‌ی همگان قرار دارد. در واقع چنین موقعیت‌هایی در انتظار شماست. فقط قدری جستجو و پرسش لازم است تا به چنین شرایطی دست یابید. بدون تردید اعضای این گروه‌ها با آغوش باز شما را می‌پذیرند.

مثل یک فرشته زندگی کنید

خانمی را می‌شناسم که مثل خیلی از ما در زندگی آشفتگی‌های زیادی را تجربه کرده است؛ مشکلات شغلی، شکست در ازدواج و بیماری‌های جدی. او احساس می‌کند که در یک سفر زیارتی به سر می‌برد و یاد گرفته است که هرگاه در شرایط سخت و دشواری قرار می‌گیرد، با خودش این‌طور فکر کند: «حالا با کسب این تجربه می‌توانم در زندگی یک قدم جلوتر بروم.»

در زندگی همیشه همه چیز آن‌طور که ما می‌خواهیم پیش نمی‌رود، اما چنانچه بر این باور باشید که شما همیشه در بهترین حالت ممکن هستید، یقیناً همین طور خواهد شد.

آن زن اتفاقی را که در چند سال اخیر برایش رخ داده بود، این گونه شرح داد:

یک روز در یک فروشگاه کارت‌پستال فروشی چند کارت‌پستال کوچک رومیزی خریدم. این کارت‌ها عکس‌ها و نقاشی‌هایی از چهره‌های خندان بود که زیر آن تصاویر جمله‌ی «خداوند تو را دوست دارد» نوشته شده بود. مدتی بعد وقتی داشتم در خیابان راه می‌رفتم، اتومبیل یکی از آشنایان را دیدم. شیشه‌ی اتومبیل پایین بود و من یکی از آن کارت‌ها را روی صندلی اتومبیل او گذاشتم و به راهم ادامه دادم. در آن لحظه هیچ فکر دیگری در مورد آنچه انجام دادم، نمی‌کردم.

پس از مدتی نه چندان طولانی، با دوستم ـ صاحب آن اتومبیل ـ ملاقاتی داشتم. او گفت که چگونه یک روز که غرق در افسردگی بوده است، وقتی که می‌خواسته سوار اتومبیلش شود، روی صندلی یک کارت زیبا با چهره‌ی خندان که زیر آن جمله‌ی «خداوند تو را دوست دارد» نوشته شده بود را می‌بیند. او ادامه داد که این جمله به من یادآوری کرد که هنوز خداوند به

تو عشق می‌ورزد و همین فکر به من روحیه داد. همچنین او اقرار کرد که آن کارت‌پستال او را از افسردگی نجات داده بود.

پرسیدم: «آیا به او گفتید که شما آن کار را انجام دادید؟»

او پاسخ داد: «البته که نه، هیچ‌گاه این کار را نکردم؛ زیرا من معتقدم که آن روز فرشته‌ای با من صحبت کرد و راهی را پیشنهاد کرد که منجر به نجات زندگی آن مرد شد. درحقیقت آن فرشته بود که او را نجات داد نه من.»

این یکی از آثار و نتایج نوعی محبت است. گاهی حتی کوچک‌ترین اشاره می‌تواند چنان تأثیری داشته باشد که ارزشش به مراتب بیشتر از آن چیزی است که ما فکر می‌کرده‌ایم.

وقتی جاده‌ی زندگی را طی می‌کنیم و بذرهای محبت را می‌کاریم، درواقع نیروها و انرژی‌های مثبتی را از خود بر جای می‌گذاریم.

ما هر روز می‌توانیم نقش یک فرشته را ایفا کنیم. اگر خودمان بخواهیم و اراده کنیم، شیوه‌ی زندگی ما آن‌گونه می‌شود و همه‌ی ما می‌توانیم از همین امروز با روش‌های ساده‌ای آغاز کنیم.

شور زندگی را در آغوش بگیرید

یکی دیگر از شعرایی که بیل‌مویرز با او مصاحبه کرد، «کلمن بارکس» بود. یکی از موضوعاتی که این دو درباره‌اش بحث کردند، مربوط می‌شد به لحظات فوق‌العاده‌ای که ما ناگهان احساس می‌کنیم با آن وجود ازلی و ابدی در تماس هستیم؛ یعنی لحظاتی که حجاب زندگی روزمره کنار می‌رود و اتفاق اسرارآمیزی رخ می‌دهد.

نمی‌توانیم برای چنین لحظه‌هایی طرح یا نقشه‌ی خاصی داشته باشیم.

آن‌ها اتفاق می‌افتند بدون این‌که ما در وقوع آن‌ها نقشی داشته باشیم. این، یکی از آثار روح و نمادی از کار خداوند و نظم جهان است. در عین حال با یک فکر و ذهن منظم و صحیح می‌توانیم هر روز برای تمامی لحظه‌ها آماده باشیم. هرگاه این آمادگی را در خود ایجاد کنیم، متوجه خواهیم شد که این لحظه‌های متعالی بیشتر پیش می‌آیند. بارکس معتقد است که مردم از درون‌مایه‌ای شورانگیز برخوردارند که این موقعیت‌ها را تشخیص و به آن‌ها پاسخ‌هایی شگفت‌انگیز می‌دهد.

بارکس در پاسخ به سؤال مویرز درباره‌ی مفهوم «شور زندگی» به دوران کودکی‌اش اشاره می‌کند. او خاطراتی از دوران کودکی‌اش و غروب طلایی خورشید ماه آوریل بیان داشت. وقتی او یک پسربچه بود، آن‌قدر از زیبایی آن غروب‌ها هیجان‌زده می‌شد که تحملش را از دست می‌داد. او روی زمین دراز می‌کشید، به غروب آفتاب نگاه می‌کرد و بسیار لذت می‌برد. گاهی هم این احساسش را برای مادرش بازگو می‌کرد و می‌گفت: «مامان، مامان، باز هم همان احساس به من دست داد» و مادرش در پاسخ می‌گفت: «می‌دانم عزیزم». آن وقت بود که بارکس احساس می‌کرد مادرش به او هدیه‌ی بزرگی داده است. او حالا که بزرگ شده، به این درک رسیده است که می‌گوید: «می‌شود روی زمین دراز کشید و حسابی لذت برد».

مایلم توصیه‌ی دیگری نیز داشته باشم. نه‌تنها می‌توانید از خودتان احساس رضایت کنید، بلکه می‌توانید از زندگی نیز احساس رضایت داشته باشید. احساس رضایت از یکدیگر نیز خوشایند است. گاهی نیاز داریم که بگوییم «دوستت دارم» یا گاهی لازم است که بگوییم «به تو ایمان دارم». برخی مواقع دیگر باید بگوییم «تو مرا آزار دادی، اما تو را می‌بخشم؛ حالا از اول شروع می‌کنیم، بیا رابطه‌مان را از سر بگیریم». با کمی ایمان، صبر و

تلاش بهتر می‌توانید این عبارات را بر زبان آورید. برای شروع نیاز دارید که هر روز شور و هیجان زندگی را به گرمی استقبال کنید و آن را در آغوش بگیرید.

به ایمان شخص دیگری متکی باشید

خانم «کلارا میکن» یکی از بهترین دوستان من است. قد متوسطی دارد و در آغاز قرن به دنیا آمده است. به نظر نمی‌رسد بیشتر از هشت کلاس سواد داشته باشد. شاید حتی همان هشت کلاس سواد را هم نداشته باشد. اگر روزی قرار باشد که زندگی او را توصیف کنم، در یک کلمه می‌گویم: «سخت».

زندگی او را می‌توان به آبشاری تشبیه کرد که تقریباً نود سال آن را با تلاش و پشتکار زیاد جاری نگه داشت. انگار که هر روز از تپه بالا می‌رفت، درحالی‌که سطلی در دستش بود و این سطل آب را با زحمت بالا می‌کشید و آبشار زندگی‌اش را همچنان جاری نگه می‌داشت.

یک روز متوجه شدم که من نام خصوصی خودم را برای او به کار می‌بردم. در ذهنم، او را دیگر کلارا نمی‌نامیدم. نام او را «ایمان» گذاشته بودم.

اگر مجبور بودید برای خودتان نامی جدید برگزینید، چه نامی را انتخاب می‌کردید؟ انرژی غالبی که هم‌اکنون از شما ساطع می‌شود و از مدتی پیش نیز ادامه داشته است، کدام است؟ چه احساسی شما را به سوی پنج دقیقه‌ی بعدی زندگی‌تان پیش می‌برد؟

آنچه کلارا را به پیش می‌برد، ایمان بود. او یک راهنما بود و دلش نمی‌خواست که فقط در معبد راهنما باشد؛ زیرا معتقد بود کسانی که نمی‌توانند به داخل معبد بیایند، مسلماً به توجه ویژه‌ای نیاز دارند. او هفته‌ها

و هفته‌ها در میان آن‌ها به سر می‌برد و با ارتباطی توأم با مهربانی، لبخند و انرژی ایمان به آن‌ها توجه ویژه‌ای داشت.

کلارا مظهر ایمان بود. او هرگز نمی‌دانست که چند بار هنگامی که ایمان من متزلزل و یا ضعیف شده بود، به او تکیه می‌کردم و از ایمان او قدرت می‌گرفتم. این نکته برای من یک راز است که در شرایط سخت زندگی چگونه به راهم ادامه دهم. وقتی که دیگر توانایی و تحمّل پیش رفتن و دست و پنجه نرم کردن با مشکلات زندگی را ندارید، می‌توانید به شخص دیگری تکیه کنید، همان‌طور که من به کلارا تکیه کردم. البته افراد دیگری در میان دوستان و آشنایانم بوده‌اند که ایمان‌شان برای من روحیه‌بخش بوده است و من در لحظات سخت زندگی به آن‌ها تکیه می‌کردم.

وقتی در ایمان‌تان احساس ضعف، عدم اطمینان و یا تزلزل می‌کنید، ایمان دیگران را چشم‌انداز و نماد نظم و انضباط روزانه‌ی خود قرار دهید. البته باید توجه داشته باشید به کسی اتکا کنید که در ایمان و معنویت خود آرام، مطمئن و ثابت‌قدم باشد.

ایمان امری مُسری است. هرگاه شما نیز از ایمانی قوی و مستحکم برخوردار باشید، ممکن است بدون این‌که حتی خودتان خبر داشته باشید، برای دیگران تکیه‌گاهی معنوی و روحی باشید.

بت‌های کاذب را عوض کنید

سال‌ها قبل در یک مهمانی حضور داشتم. معاون ارشد یکی از بانک‌های بین‌المللی کنار من نشسته بود. او مرا تحت تأثیر قرار داد. او نوعی احساس قوی داشت. از او پرسیدم: «آیا شما در کارهای معنوی فعال هستید؟» و او در جواب گفت: «من دوستان مؤمن بسیاری دارم.» او مدتی درباره‌ی زندگی

معنوی فعالش صحبت کرد و بعد ادامه داد: «من همیشه این‌طور نبوده‌ام، مدت زیادی از زندگی‌ام فقط به عقل و نیروی عقلانی توجه داشتم و اعتقادی به امور مذهبی نداشتم. اخیراً در زندگی‌ام تجدیدنظری کردم. با خودم فکر کردم که قهرمان‌های من چه کسانی بوده‌اند. مهاتما گاندی و دو نفر از پرفسورهای کالج قدیمی در کُرنل. این‌ها افرادی بسیار معنوی بودند. همه‌ی آن‌ها با ایمان بودند. آرام آرام متوجه این نکته شدم که من فردی خودبزرگ‌بین و متکبر بودم. من چه کسی بودم که فکر می‌کردم می‌توانم به تنهایی از عهده‌ی همه‌ی کارها برآیم، در حالی‌که قهرمان‌های من همگی به قدرتی مافوق متکی بودند.»

به این ترتیب او به اصل و ریشه‌ی مذهبی خودش برمی‌گردد و یک زندگی کاملاً جدید را شروع می‌کند.

اکنون این مرد تنها نیست. نظرسنجی اخیر هریس و داستان‌های موجود در مجلات معتبر حکایت از این واقعیت دارند که اتفاق قابل توجّهی در شرف وقوع است.

درست مثل رویش گل زعفران در ژانویه می‌ماند. زمستان هنوز پابرجاست، اما در میان گل‌ها، حیات و زیبایی همچنان باقی است. جنبشی معنوی در میان همه‌ی مردم در سطوح مختلف زندگی برای پرورش و تعالی روح در شرف وقوع است. درست مثل این است که آن‌ها می‌گویند: «آنچه را که ما انجام می‌دهیم، کار نیست. یک چیزی گم شده است. زندگی ما دارد از هم متلاشی می‌شود، جامعه کارکرد خوبی ندارد. باید چیز دیگری را در جایی دیگر پیدا کنیم.»

به عنوان مثال، ما جنون قماربازی داریم. چند سال پیش، آماری دیدم که طبق آن صدمیلیون نفر از مردم آمریکا ـ حدود چهل درصد جمعیت ـ

همه ساله به کازینوهای قمار سر می‌زنند و تقریباً همه‌ی ایالت‌های این کشور از بخت‌آزمایی‌ها حمایت مالی می‌کنند تا پول لازم را برای مدارسی فراهم کنند که ما در آن‌جا به فرزندان‌مان می‌آموزیم که هیچ چیز بدون تلاش به دست نمی‌آید.

جنون دیگر ما حرص است. مادامی که می‌توانید چیزی را که دوست دارید، به دست آورید و کسی نیز مانع شما نیست، چرا این کار را نکنید؟ در مورد این نوع اشتیاق به خودخدمتی، مشکلی وجود دارد. همچنین ما در آمریکا جنون خشونت داریم. عاشق خشونت هستیم. اما من از فیلم‌های خشونت‌بار متنفرم. چند سال پیش، پس از این‌که پسر «بیل کاس‌بوی» با تفنگ کشته شد، این بازیگر معروف گفت: «خشونت سرگرمی نیست. نباید به آن چنین نگاهی داشته باشیم.» چرا ما به پند او گوش ندادیم؟

هر بار که من درباره‌ی کنترل اسلحه صحبت می‌کنم، مردم اعتراض می‌کنند: «آرتور، تو داری سیاسی می‌شوی.» من سیاسی نمی‌شوم. کنترل اسلحه یک امر معنوی است نه سیاسی. خشونت باعث نابودی می‌شود. مسیح، گاندی و مارتین لوتر همگی بدون خشونت زندگی کرده‌اند. آن‌ها می‌دانستند که خشونت مؤثر نیست. ما هم اگر بخواهیم، می‌توانیم مثل آن‌ها زندگی کنیم.

همین طور نسبت به مسائل جنسی و لذات شهوانی. از کسانی که اصل لذت جنسی را ترویج می‌کنند، خدایانی ساخته‌ایم. البته غریزه‌ای طبیعی است و خداوند آن را در وجود همه‌ی انسان‌ها قرار داده است، اما ما نباید آن را به پایین‌ترین سطحش تنزل دهیم. هرگاه این غریزه عاری از عشق و مسؤولیت می‌شود، بسیار اغواکننده است.

با وجود همه‌ی این‌ها فکر می‌کنم که بالاخره ما به این درک رسیده‌ایم

و متوجه شده‌ایم که هیچ یک از این بت‌های کاذب نمی‌توانند نیازهای اساسی ما را برای خوشبختی برآورده سازند. سرانجام این سؤال در ذهن‌مان پیش آمد که «چه چیز دیگری وجود دارد؟» ما می‌توانیم توجه‌مان را به مسائلی رفیع‌تر و والاتر معطوف سازیم. می توانیم چیزهای واقعی‌تری را جانشین خدایان کاذب کنیم و در جستجوی چیزی واقعی‌تر، والاتر و بهتر باشیم.

هر یک از ما، مهم نیست که امروز در کجا باشیم، می‌تواند یک مسیر معنوی را طی کند. هر یک از ما می‌تواند مسیر زندگی خود را عوض کند و از بین رفتن نفوذ نیروهای منفی را حس کند و این یعنی آزادی.

باز هم یک انتخاب ساده، اما ورای تمام انگیزه‌های دیگر برای آزادی و کامیابی.

از خودگذشتگی را بیاموزید

مدتی قبل از کسی پرسیدم که «وقتی کلمه‌ی از خودگذشتگی را می‌شنوی، چه فکر می‌کنی؟» و او در جواب گفت: «اجبار به انجام کاری که مایل به انجامش نیستم.»

در جامعه‌ی ما از خودگذشتگی نیز مانند نظم و انضباط به عنوان یک مفهوم منفی دیده می‌شود. از خودگذشتگی این‌گونه معنی شده است: «رنجی که باید تحمل کرد تا به پاداش رسید.»

خانمی را می‌شناسم که روزی با تلخی بسیار می‌گفت به تازگی متارکه کرده است. او در مورد فداکاری‌هایی که برای شوهرش کرده بود، حرف زد. او گفت که بهترین سال‌های زندگی‌ام را وقف او کردم. همه چیزم را فدای او کردم و حالا ببینید که چه بر سر من آمده است.

بسیاری از پدر و مادرها هنگام ناامیدی از فرزندشان می‌گویند: «چقدر به خاطر تو از خود گذشتم و ببین تو در عوض چه می‌کنی!» همین‌طور بسیاری از افرادی که زمانی به عنوان کارمند، همه چیز را در راه شرکتی که در آن کار کرده‌اند، باخته‌اند، بی‌آنکه چیزی مشابه دریافت کنند. در چنین شرایطی می‌گویند: «همه چیزم را فدا کردم. دیگر هرگز این کار را برای هیچ شغل دیگری نمی‌کنم.»

حقیقت این است که این تمام مفهوم فداکاری نیست. واژه‌ی فداکاری یکی از زیباترین واژگان است. ریشه‌ی آن که از زبان لاتین گرفته شده است، به معنی «مقدس و آسمانی کردن» می‌باشد. وقتی فداکاری می‌کنیم، ارتقا می‌یابیم. کاری که می‌کنیم نه تنها قابل احترام، بلکه مقدس است. کسی که فداکاری می‌کند در حقیقت چیزی را تقدیس می‌نماید، یعنی تقدس را به قلمرو فعالیت و کنش انسان می‌آورد.

از میان تمامی کسانی که زندگی‌شان سراسر فداکاری و ایثار بوده است، مادر ترزا مشهورترین است. او و خواهران گروه نیکوکاری با تمام قدرت برای کمک به بی‌خانمان‌ها، افراد در حال موت، مطرود شدگان و گمشدگان حاضر بودند.

مادر ترزا نیز می‌توانست مثل هر یک از ما در زندگی‌اش مسیر دیگری را انتخاب کند، اما من هرگز در کلام او، هیچ نشانی از پشیمانی نشنیده‌ام. هرگز نشنیده‌ام که اوگفته باشد: «چرا من به خاطر فقر از هرچیز دست کشیدم؟ می‌توانستم یک زندگی ساده و خوب داشته باشم.»

او در طول زندگی‌اش نشان داد که فداکاری، تقدس ایجاد می‌کند. کسانی که فداکاری می‌کنند، عملی مقدس انجام می‌دهند.

وقتی ما با این فکر زندگی کنیم که «این کار چه سودی برای من دارد؟» ما تقدس را از نیت خود حذف کرده‌ایم و رفتارمان کاملاً سطحی می‌شود. در

واقع هر چه بیشتر در پی لذت و قدرت باشیم، زندگی‌مان سطحی‌تر می‌شود. این، یک دور کامل است و تنها راه شکستن و خروج از آن، این است که به خاطر دیگران زندگی کنیم بدون آن‌که به پاداش فکر کنیم. وقتی این راه مقدس ایثار را طی کنیم، زندگی‌مان متعالی خواهد شد.

آیا نسبت به دیگران بخشش دارید؟ آیا دیگران را در ثروت، انرژی و تجارب‌تان شریک می‌کنید تا زندگی‌شان متحول شود؟

نظر شما در مورد فداکاری چیست؟ آیا فقط برای خودتان زندگی می‌کنید یا با شادمانی برای دیگران کار می‌کنید؟ آیا گیرنده هستید یا دهنده؟

آیا هرگز فکر کرده‌اید که دیگران پس از مرگ‌تان در مورد شما چه خواهند گفت؟ سال‌ها پیش، نیایشی را شنیدم با این مضمون: «ای خدای بزرگ کمک کن چنان زندگی کنم که پس از مرگ مأمور کفن و دفن هم متأثر باشد.» البته این دعایی طنزآمیز است؛ اما آثاری از حقیقت در آن دیده می‌شود.

برای این‌که بتوانید در زندگی‌تان تغییری ایجاد کنید، باید سعی کنید که این تغییر را در زندگی دیگران هم به وجود آورید؛ به عبارت دیگر باید فداکاری کنید.

این، انتخابی ساده است برای این‌که تصمیم بگیرید یک زندگی راحت و ساده داشته باشید یا یک زندگی پرچالش و فوق‌العاده.

ساده زندگی کنید

«می‌خواهم ساده زندگی کنم.» چند نفر از ما تا به حال این جمله را با خودمان گفته‌ایم؟ بیشتر ما نهایت سعی خود را می‌کنیم تا از پیچیدگی زندگی بکاهیم، چیزهای غیرضروری را حذف کنیم و آن بخش از وجودمان را که لازم است کنار گذاشته شود، کنار بگذاریم.

چقدر در زندگی‌تان به هم ریختگی وجود دارد؟ چقدر دلبستگی‌ها و وابستگی‌های ناسالم هست؟ چه اعتیادهایی دارید که می‌دانید شما را از آنچه که باید انجام دهید، بازمی‌دارد؟ چه درگیری‌های مخربی دارید؟ چقدر وسایل اضافی دارید که واقعاً به آن‌ها نیاز ندارید، اما با این وجود همچنان به آن‌ها دل بسته‌اید؟

به آخرین باری فکری کنید که گنجه یا کمدتان را مرتب کردید. احتمالاً کاری طولانی و طاقت‌فرسا بوده است، اما وقتی کارتان تمام شد، احساس راحتی و سبکی کردید. حس کردید که آزاد و رها شده‌اید.

این وضعیت در مورد گرفتاری‌ها، تعلقات و دلبستگی‌های زندگی نیز به همین منوال است، کنار گذاشتن آن‌ها کاری دشوار است، اما وقتی آن‌ها را یکی‌یکی از خودمان دور می‌کنیم، چه تفاوتی به وجود می‌آید!

بهترین قیاس برای ساده کردن زندگی، هَرَس کردن است. باغبانان به اهمیت هرس کردن واقفند. وقتی که شاخه‌های اضافی را می‌برند، شاید این‌گونه به نظر برسد که آن‌ها دارند به گیاه صدمه می‌زنند، اما پس از مدتی، گیاه مجدداً قوی‌تر و کامل‌تر رشد می‌کند. آن‌ها شاخه‌های اضافی و زاید را از بین می‌برند و درخت را سبک می‌کنند و این عمل باعث شکوفا شدن آن می‌شود.

برای ساده نگه داشتن زندگی‌ام تمام تلاش خودم را می‌کنم. در اتاق کارم، در محدوده‌ی صندلی راحتی محل کارم، اغلب پشته‌های کاغذ و یادداشت به چشم می‌خورند. آن‌ها را روی میزهای کوچکی می‌گذارم. کف اتاق هم که روی آن همه چیز پیدا می‌شود. بالاخره همه چیز روی هم انباشته می‌شود. در آن پشته‌های کاغذ، چیزهای مهم و غیر مهم با هم مخلوط شده‌اند. هنگامی‌که کار پاکسازی و مرتب کردن را شروع می‌کنم، مقدار کمی را دور می‌ریزم. همان‌طور که از آن خرت و پرت‌ها کم می‌کنم،

دایم در حال انتخاب کردن چیزهایی هستم که برای من اهمیت دارند.

شما نیز می‌توانید به همین صورت در مورد چیزهایی که برایتان مهم هستند و آن‌هایی که اهمیتی ندارند، تصمیم بگیرید. این طرز فکر می‌تواند بخشی از رویکرد روزانه‌ی شما بشود. یک زندگی آشفته و درهم و برهم می‌تواند عمیق‌ترین آروزها و نیازهای ما را تیره و تار کند.

در برنامه‌های دوازده مرحله‌ای، یکی از پیشنهادات عملی این است که «هر بار فقط برای یک روز از زندگی برنامه‌ریزی کنید.» هر بار فقط یک روز! کمی فکر کنید و ببینید که چقدر در گذشته یا آینده از مسیر عادی زندگی منحرف شده‌اید؟

اگر در حال حاضر برنامه‌ریزی یک‌روزه دشوار است، برنامه‌ریزی یک ساعته داشته باشید و اگر آن هم خیلی زیاد است، برای دوره‌های کوتاه‌تر برنامه‌ریزی کنید. با چنین تمرکز شدیدی، مطمئناً اتفاقات جالبی رخ خواهد داد.

انتخاب کنید

«لوچیانو پاواروتی»، خواننده‌ی معروف، درباره‌ی پدرش که یک نانوا در ایتالیا بود، داستان جالبی نقل می‌کند. وقتی پدرش متوجه می‌شود که چقدر او آواز خواندن را دوست دارد و چه صدای زیبایی دارد، تشویقش می‌کند تا به کلاس‌های آواز برود. اما پاواروتی جوان، دوست داشت به دانشکده‌ی تربیت معلم برود و همین کار را هم کرد.

پس از فارغ‌التحصیلی، از پدرش خواست که به او کمک کند تا راهش را در زندگی انتخاب کند. پدرش او را این‌گونه نصیحت کرد: «لوچیانو، اگر سعی کنی هم‌زمان روی دو صندلی بنشینی، وسط آن دو صندلی می‌افتی. همیشه برای نشستن یک صندلی را انتخاب کن.»

لوچیانو هم تصمیم گرفت که موسیقی را به عنوان شغل انتخاب کند. هفت سال از عمرش با رنج، ناکامی و ناامیدی سپری شد تا بالاخره موفق شد به عنوان یک خواننده‌ی حرفه‌ای در مجامع ظاهر شود و هفت سال دیگر گذشت تا موفق شد در اُپرای پایتخت ظاهر شود.

او همیشه می‌گوید که نصیحت پدرش، بهترین درس زندگی‌اش بوده است. این‌که بنّا باشید، صنعتگر یا تاجر و یا به هر کار دیگری علاقه‌مند باشید، تفاوتی نمی‌کند. به این توصیه عمل کنید تا رشد کنید.

یک موضوع را به عنوان کانون توجه انتخاب کنید، سپس تمامی علایق و شور و هیجان خود را به آن انتخاب اختصاص دهید. با تمام وجود دل به زندگی بدهید و شور و هیجان خود را هر چه که باشد، حفظ کنید. وقتی زندگی و روزگار، شما را می‌آزماید و احتمالاً مغلوب زندگی می‌شوید، صبور باشید. هیچ‌گاه شور و هیجان خود را از دست ندهید.

از چالش‌های زندگی استقبال کنید

اشعیای پیامبر، ذهنی ژرف‌اندیش داشت و شیوه‌ی سخن گفتنش به طرزی شگفت‌انگیز شاعرانه بود. او می‌گوید: «آگاه باش! تو را پالایش کرده‌ام، اما نه چون نقره، بلکه تو را در کوره‌ی ناملایمات و فلاکت‌ها آزموده‌ام.» چه تصویر زیبایی! آیا همه‌ی ما در کوره و در گرما و فشردگی ناملایمات محک نمی‌خوریم؟ البته که برای ما هم پیش می‌آید و بدین ترتیب است که پالایش می‌شویم و راه موفقیت را طی می‌کنیم.

حتماً تاکنون کتاب‌هایی از اسکات‌پک نظیر «جاده‌ی کم‌مسافر» و یا «در امتداد جاده‌ی کم‌مسافر» خوانده‌اید. او درباره‌ی رنج چنین می‌گوید: «سریع‌ترین راه برای تغییر نگرش خود نسبت به رنج، پذیرش این حقیقت

است که تمام اتفاقاتی که برای شما رخ می‌دهد، به واسطه‌ی رشد معنوی شما طراحی شده است.» جمله‌ی بسیار عمیقی است، رنج برای رشد معنوی بیشتر طراحی شده است. او می‌خواهد به ما یادآوری کند که ما کالبدهایی دارای روح نیستیم، بلکه ارواحی دارای جسم هستیم. ما در قالب جسم مادی ظاهر شده‌ایم، به این دنیا آمده‌ایم و به زودی خواهیم رفت. البته جوهری داریم که باید به آن بپردازیم تا بتوانیم رشد کنیم و متعالی شویم و رنج، بخش بزرگی از آن است.

در طول زندگی برای خود من اتفاقاتی افتاده است که به من بسیار کمک کرده‌اند. از نظر من آن حوادث حقایقی را در بر می‌گرفتند که برای من بسیار مهم بودند. یکی از جالب‌ترین آن‌ها مربوط می‌شود به گیاه‌شناس انگلیسی «آلفرد راسل والاس» که معاصر «چارلز داروین» بود. نکته‌ی جالب توجه این‌جاست که او نظریه‌ی تکامل را تقریباً همزمان با داروین ارایه کرد. والاس آماده بود تا نظریه‌اش را به چاپ برساند، اما متوجه شد که داروین شش ماه پیش از او آزمایش‌هایش را شروع کرده است. والاس متواضعانه به نفع داروین عقب‌نشینی کرد و داروین به خاطر نظریه‌ی تکامل برای همیشه مورد ستایش آیندگان قرار گرفت.

والاس در طول آزمایش، شاه‌پروانه‌ای را که در آزمایشگاه تلاش می‌کرد از پیله‌اش خارج شود، مشاهده کرد. مبارزه‌ای بسیار شدید بود و سرانجام آن، مرگ یا زندگی بود. او شگفت‌زده از خود پرسید: «اگر من در فرآیند دخالت کنم، چه اتفاقی خواهد افتاد؟» به این ترتیب او با یک چاقو شکافی در امتداد پیله ایجاد کرد. او دید که پروانه خارج شد، بال‌هایش را باز کرد، اما سقوط کرد و مُرد. رنج و دشواری مبارزه از سر راه آن پروانه برداشته شده بود، بنابراین او از تعالی بازماند و قادر نبود بدون نیروی لازم برای بقا به این دنیا پا بگذارد.

البته ما همیشه فلاکت و بدبختی را با آغوش باز نمی‌پذیریم. همیشه از درد و رنج و ناکامی و شکست استقبال نمی‌کنیم، اما با تفکری صحیح می‌توانیم آن‌ها را به عنوان فرصت‌هایی برای رشد، تقویت و تعالی زندگی‌مان بدانیم و با نگاه و نگرش مناسب بر فلاکت و بدبختی چیره شویم.

همیشه در جستجوی آرامش باشید

آیا همه‌ی ما آرزومند آرامش نیستیم؟ مسلماً همین‌طور است. دوست داریم آرام و بی‌صدا باشیم و از صدای زنگ تلفن‌ها، آدم‌های ناشاد و صدای بوق‌ها که ما را حتی تا خلوتگاه درون‌مان دنبال می‌کنند، فراری هستیم. با این وجود به نظر می‌رسد که آرامش از ما فرار می‌کند.

همچنین همه‌ی ما در آرزوی صلح جهانی هستیم. روزنامه‌های صبح را می‌خوانیم و یا اخبار شبانگاهی را که تماشا می‌کنیم، از حوادث اتفاق افتاده به شدت متأثر می‌شویم. با خود فکر می‌کنیم چرا هنوز در دنیا جنگ وجود دارد؟ چرا در این برهه از تاریخ مردم هنوز با یکدیگر خصمانه و ناعادلانه رفتار می‌کنند؟

یافتن پاسخ برای این پرسش‌های آزار دهنده آسان نیست، اما فکر می‌کنم که صلح و آرامش دست‌یافتنی است. آن آرامش پایدار در درون قلب شما می‌تواند به جهان بیرون نیز پرتوافکنی کند و دیگران را به طور مثبتی تحت تأثیر قرار دهد. حتی در اوج بحران نیز می‌توان آرامش را یافت.

بعدازظهری را از چند سال پیش، به یاد می‌آورم. اواخر ماه آگوست بود. من و همسرم یکی از بهترین روزهای تعطیلات تابستانی‌مان را می‌گذراندیم. تمام صبح را مشغول کار با تلفن و دورنگار بودیم. بعد با پشت‌سر گذاشتن کارها، تقریباً ظهر سوار قایق‌مان شدیم و به سوی خلیج کوچک مورد علاقه‌ی

من حرکت کردیم تا در آن‌جا لنگر بیندازیم، ناهار بخوریم و روزنامه‌های عصر را بخوانیم. در آن روز لکه‌ی ابر روشنی روی خورشید را پوشانده بود. به همسرم گفتم: «لی، بهتر است برگردیم.» او هم موافقت کرد. آماده شدیم و لنگر را کشیدیم. با سرعت به سمت جزیره‌ای که در آن ساکن بودیم، برگشتیم. در شرایط معمولی حدود بیست دقیقه طول می‌کشید تا به آن جزیره برسیم.

در فاصله‌ای بسیار دور، ابر کاملاً سیاهی به چشم می‌خورد. البته خیلی دور بود. معمولاً همیشه در طول قایق‌سواری‌های عصرانه‌مان چند ابر سیاه را می‌دیدیم، اما به آن‌ها اهمیت زیادی نمی‌دادیم. اما این بار در یک کانال قرار داشتیم و در شرایطی بودیم که دریا پشت‌سرمان بود. باد قایق ما را با سرعت به حرکت درآورد.

تا زمانی که ما به خلیج رسیدیم، قدرت دید صفر شده بود و ما دیگر هیچ چیزی را نمی‌دیدیم. آب به داخل قایق می‌ریخت. من نمی‌دانستم کجایم و چه کنم و چه اتفاقی داشت می‌افتاد. فقط می‌دانستم که یکی از این سه حالت ممکن بود پیش بیاید: اول این‌که ممکن بود با صخره‌ها برخورد کنیم، دوم این‌که ممکن بود با قایق‌هایی که در خلیج لنگر انداخته بود، برخورد کنیم و سوم این‌که ممکن بود کلاً غرق شویم.

در چنین لحظاتی فکرهای عجیب و غریبی به ذهن آدم می‌رسد. با خودم فکر کردم «خُب، بهتر است دعا کنم و از خداوند کمک بخواهم.» اما این کار نکردم. با این وجود نامه‌ای را به یاد آوردم که سال‌ها قبل دریافت کرده بودم که مجبور شده بود هواپیما را در شرایطی بسیار خطرناک به زمین بنشاند. او نوشته بود: «وقتی داری هواپیمایی را در شرایط دشوار به زمین می‌نشانی، فرصت دعا کردن نداری» و من واقعاً این فرصت را نداشتم.

سرانجام لحظه‌ای رسید که لی فریاد زد: «من گوی لنگر را می‌بینم.» من نیز گوی لنگر را تشخیص دادم و فهمیدم کجا بودیم؛ بنابراین نهایت سعی خودم را کردم تا دور آن بچرخم و آن را گم نکنم. از این نکته نیز آگاه بودم که احتمال دارد توفان خیلی زود فروکش کند. همین‌طور هم شد و توفان بعد از پانزده دقیقه متوقف شد.

درست بیست دقیقه قبل ما فقط نگران این بودیم که قدری خیس شویم، اما حالا مثل موش آب‌کشیده شده بودیم و البته خوشحال از این‌که زنده مانده بودیم.

دیدگاه‌ها در شرایط مختلف تغییر می‌کنند. علی‌رغم این‌که توفان ما را حسابی آشفته کرده بود، اما در نهایت به آرامش دست یافتیم.

می‌توانم اطمینان بدهم که هر یک از ما ـ من، تو و یا هر دو ـ در مسیر زندگی با تندباد حوادثی که هر هفته و ماه و سال به سراغ‌مان می‌آیند، روبه‌رو می‌شویم.

در این حالت، توصیه می‌کنیم که این کلمات را به خاطر داشته باشید: «ساکت و آرام باشید!»

یقین دارم که این توفان‌ها در زندگی همه رخ می‌دهند؛ زیرا طبیعت زندگی همین است، اما با آرامش می‌توانید هر لحظه بر آن‌ها چیره شوید.

با دیگران در صلح و صفا باشید

ما اغلب در زندگی‌مان از وسواس و نگرانی رنج می‌بریم. جالب این‌جاست که این احساس نگرانی وقتی که تنها هستیم به سراغ ما نمی‌آید، بلکه در هنگام تعامل با دیگران ظاهر می‌شود.

خود من شخصاً در مورد خوش‌قولی و سر وقت بودن بسیار وسواس

دارم. این رفتار خود را این‌گونه توجیه می‌کنم که می‌خواهم به قولی که داده‌ام با به موقع رسیدن احترام گذاشته باشم، اما این امر، برای من مستلزم داشتن محیطی منظم و قابل‌اتکا می‌باشد.

دیدگاه من و همسرم در مورد زمان متفاوت است. در حقیقت همسرم وقت را بهتر از من مورد توجه قرار می‌دهد؛ زیرا وقتی او روی چیزی متمرکز می‌شود، به عمق آن می‌رود و در همان حالت باقی می‌ماند. او به این‌که چه مدت زمانی گذشته است، هیچ اهمیتی نمی‌دهد و همچنین این‌که باید کجا باشد برایش اصلاً مهم نیست.

سال‌ها پیش هنگامی که ما در تعطیلات بودیم، تصمیم گرفتیم به کلیسا برویم. من به همسرم گفتم: «لی، واقعاً دلم می‌خواهد به موقع به کلیسا برسیم، دوست ندارم دیر کنیم.» او هم حرف مرا تأیید کرد. اما بعد پنج دقیقه قبل از زمان تعیین شده برای حرکت، رفتم ببینم آیا او حاضر است، اما در کمال ناباوری مشاهده کردم که او تازه می‌خواهد موهایش را بپیچد. او را به باد انتقاد گرفتم و خیلی دلخور و عصبانی از پله‌ها پایین رفتم. در عین حال، در نهایت تعجب او ظرف پنج دقیقه در حالی‌که بسیار آراسته و مرتب به نظر می‌رسید، پایین آمد. ما عازم کلیسا شدیم و به موقع رسیدیم. بعد از انجام مراسم، موقع صرف ناهار، به او گفتم: «از این‌که به موقع حاضر شدی، متشکرم. واقعاً تحسین‌برانگیز بود. اما بگو ببینم، چطور این کار را کردی؟!»

او لبخندی زد و و کلاهش را یک ذره بلند کرد. دیدم که بیگودی‌ها هنوز روی موهایش بودند.

در واقع او آرامش خودش را حفظ کرده بود. شرایط را درک کرده بود و خلاقیتش را به کار انداخته بود. اما در عوض، من گرفته، عبوس و آشفته به نظر می‌رسیدم.

او در آن روز آرامش را به شیوه‌ای دور از انتظار به زندگی مشترک‌مان آورد. از آن روز به بعد سعی کرده‌ام که راه و روش فکری او را دنبال کنم.

«آیا در به وجود آمدن این اصطکاک کوچک من نیز به اندازه‌ی دیگران سهم ندارم؟ آیا نمی‌توانم برای حل آن گامی بردارم؟»

بدون شک پاسخ این است که البته من هم می‌توانم در آرام‌تر کردن، راحت‌تر نمودن و دوست‌داشتنی کردن روابط، نقش آغازگر داشته باشم.

با یک نظم فکری مناسب و درست، یعنی این‌که قبل از انتقاد کردن، دیدگاه خود را مورد پرسش قرار دهید، شما نیز می‌توانید.

اوضاع را مصیبت‌بار تلقی نکنید

انسان ذاتاً تمایل دارد شرایط را مصیبت‌بار قلمداد کند و این طرز تفکر انسان را در جهت مخالف رسیدن به آرامش هدایت می‌کند.

وقتی ما اوضاع را فاجعه‌آمیز می‌بینیم، از هر موقعیت، بدترین مفهوم را استنباط می‌کنیم و تلخ‌ترین نتیجه را پیش‌بینی می‌نماییم. به عنوان مثال فرض کنید که توی خیابان با ماشین حرکت می‌کنید، ناگهان چراغ خطر روی داشبورد روشن می‌شود. با خود می‌گویید: «این هم از این! حالا ساعت‌ها باید این‌جا سرگردان باشم.» یا این‌که وقتی به برخی ناکامی‌های جزیی در زندگی نگاه می‌کنیم، می‌گوییم: «هیچ وقت نمی‌توانم آن شکست را جبران کنم.»

ژرف‌نگری به ما کمک می‌کند از فاجعه‌آمیز دیدن نتایج در بحران‌های زندگی حذر کنیم. در واقع آرامش را به زندگی ما بازمی‌گرداند.

«پیت‌مک‌کالی» یک مربی نسبتاً با تجربه در فوتبال حرفه‌ای بود. پیت، مردی با ایمان و سرشار از انرژی و همیشه سرزنده و بشاش بود. یک بار

وقتی که تیم او در شرایط ناخوشایندی قرار داشت، بعد از یک باخت ناامیدکننده، به او تلفن کردم تا با او همدردی کرده باشم، اما او اصلاً افسرده و مأیوس به نظر نمی‌رسید.

او گفت: «می‌دانی آرتور، در چین نهصد میلیون نفر هستند که حتی از بازی کردن ما اطلاع نداشتند! در این باره چه می‌گویی!»

این همان ژرف‌نگری است. پیت در جریان بود؛ جریانی که به ما می‌گوید مشکلات ما در مقایسه با معضلات دیگران بسیار کوچک هستند و با وجود فراز و نشیب‌های زندگی، آن مرد بزرگ همواره از ایمانی عمیق و پایدار و آرامشی درونی برخوردار بود.

آرامش و آسایش ریشه در درون ما دارند. هیچ کس غیر از خودمان نمی‌تواند به ما زندگی بهتر و آرام‌تری بدهد. خودمان باید آن را طلب کنیم. یک راه اصلی برای رسیدن به یک زندگی شادتر این است که نیازها، آرزوها و مشکلات را در یک چشم‌انداز، جایی در میان «طرحی بزرگتر» قرار دهیم.

مشکلات را به قدرتی برتر واگذارید

فرایند بهبودی دوازده مرحله‌ای که سازمان الکلی‌های بی‌نام و دیگر سازمان‌ها اتخاذ کرده‌اند، مردم را از تنها رفتن و شکست خوردن برحذر می‌دارد و به رها کردن و رو آوردن به قدرتی برتر برای رفع مشکلات و اعتیاد توصیه می‌کند. اولین مرحله این است که شما اذعان نمایید مشکلی دارید و برای حل آن به کمک نیاز دارید و این‌که آن مشکل باعث اختلال در زندگی شما شده است. مرحله‌ی دوم این است که باور داشته باشید قدرتی برتر وجود دارد که می‌تواند شما را هدایت کند و مرحله‌ی سوم این است که اراده کنید و زندگی خود را معطوف آن قدرت برتر نمایید.

این شیوه مؤثر است. در کلام مردم این یعنی «رها کردن و به خدا سپردن.» از دید برخی دیگر، یعنی این‌که فرد وارد جریان شود و مشکلات و راه‌حل آن‌ها را در اختیار آن قدرت برتر بگذارد.

اکثر مردم، بخصوص کسانی که در نیویورک زندگی می‌کنند «روی کمپنلا» را به خاطر می‌آورند. او در تیم داجرهای بروکلین یک توپ‌گیر (کچر) بود و الآن در اوج شهرت به سر می‌برد. او یکی از اولین آمریکایی‌ـ آفریقایی‌هایی بود که در لیگ حرفه‌ای بیسبال بازی می‌کرد. او در همان تیمی بازی می‌کرد که «جکی روبینسون» بازی می‌کرد و به همان اندازه محبوب و ارزشمند بود. روی‌کمپنلا درست در وسط راه حرفه‌ای‌اش، دچار حادثه‌ی رانندگی شد و از ناحیه‌ی دست و پا فلج گردید. بیشتر کار معالجه‌ی او در انیستیتو ترمیم طبی راسک واقع در نیویورک انجام شد.

گاهی اوقات، زمانی که او با صندلی چرخدار در سرسرای انیستیتو راسک به این طرف و آن طرف می‌رفت، مقابل لوحی که روی دیوار نصب شده بود و متعلق به یک سرباز گمنام ارتش جنوب [در جنگ‌های داخلی آمریکا] بود می‌ایستاد و شعر روی تابلو را زمزمه می‌کرد. مضمون آن شعر این بود:

از خدا طلب نیرو کردم، باشد تا آن را به دست آورم...
مرا ضعیف نگه داشت تا بیاموزم که متواضعانه اطاعت کنم...
از او طلب سلامتی کردم، باشد تا کارهای بزرگ انجام دهم...
مرا نقصان عطا کرد تا کارهای بهتری انجام دهم...
از او طلب ثروت کردم، باشد تا خوشبخت شوم...
مرا فقر عطا کرد تا عاقل باشم...
از او طلب قدرت کردم، باشد تا ستایش بشر را داشته باشم...
مرا ضعف عطا کرد تا نیازمندی خود را به پروردگار احساس کنم...

از او همه چیز را طلب کردم، باشد تا از زندگی لذت ببرم...
هیچ یک از آنچه را که طلب کردم نصیبم نشد،
اما همه‌ی آن چیزهایی را که آرزویش را داشتم
و بی آنکه بخواهم به تمام دعاهای نخوانده‌ی من پاسخ داد
و به درستی که من در میان مردمان مورد مرحمت قرار گرفتم.

البته اگر کمی بیندیشید، پی می‌برید که همه‌ی افراد بشر تا این اندازه مورد لطف و مرحمت قرار گرفته‌اند و با گذشتن از سختی‌ها، زندگی‌شان سرشار از خوشبختی و آرامش است.

فرشتگان را ببینید

دانشجوی سال آخر دانشکده‌ی الهیات در نیویورک بودم. پدرم برای ایراد سخنرانی در یک مراسم نیایش دعوت شده بود. این دعوت برای او افتخارآمیز بود. او به خاطر مهاجر بودن و لهجه‌ی ایتالیایی‌اش همیشه به نوعی احساس حقارت می‌کرد. اکنون سخنرانی‌کردن در چنین مکان معتبری در حضور افرادی نظیر «دینهولد نیبور» و دیگر بزرگان برای او بسیار خوشحال‌کننده و غرور آفرین بود.

پدرم در سخنرانی‌اش از مردی سخن به میان آورد که تجربه‌ی دیدن یک فرشته را داشت. موضوع برای پدرم واقعی و معنی‌دار بود، اما من که در میان جمعیت نشسته بودم، کاملاً شرمنده شده بودم. سرشار از غرور جوانی و بسیار مصمم و واقع‌بین بودم. به‌شدت طرفدار علم و روش‌های علمی بودم و به این اصل اعتقاد داشتم که «اگر نمی‌توانی چیزی را ببینی یا وجودش را به روش آزمایشگاهی ثابت کنی، پس آن چیز وجود ندارد.» همین طرز تفکر باعث می‌شد که من ذهنم را به روی مهمترین ابعاد حقیقت معنوی ببندم.

پس از انجام مراسم به پدرم گفتم: «چرا آن داستان را تعریف کردی؟»

او پرسید: «چرا، آرتور، مگر چه شده است؟»

گفتم: «داستانی را که گفتی هیچ مفهومی ندارد و واقعی نیست!»

سرانجام گفتگوی ما پایان یافت، اما می‌توانستم حس کنم که تا چقدر او را آزرده بودم. اکنون پس از گذشت این همه سال هنوز هم احساس گناه می‌کنم.

در بیست‌وسه سالگی باریک‌بین‌تر از آن بودم که به وجود فرشته‌ها توجه داشته باشم. آن زمان معتقد بودم که فرشته‌ها آفریده‌ی تصورات دراماتیک و شفاف مردم دوران پیامبران بوده‌اند. فکر می‌کردم که آن مردم برای سهم جنبه‌های اسرارآمیز زندگی نیاز به خلق ایده‌ی فرشته‌ها داشته‌اند. حتی اگر قرار بود به فرشته‌ها اعتقاد داشته باشم، آن‌ها را به زمان معینی در تاریخ، یعنی هنگامی که مردم بسیار ساده‌تر از امروز بودند، نسبت می‌دادم. خداوند فرشتگان را آفرید؛ زیرا انسان‌ها به آن‌ها نیاز داشتند و تنها به پیام‌هایی که توسط موجودات آسمانی می‌رسید، پاسخ می‌دادند.

اما امروز در جایگاهی متفاوت از آن زمان قرار دارم. به وجود فرشته معتقدم و برای رسیدن به این درک راه زیادی پیموده‌ام.

فکر می‌کنم که ما همان‌طور که توسط هوایی که تنفس می‌کنیم، محاصره شده‌ایم، توسط یک قدرت برتر، یک بُعد دیگر در جایگاه روح احاطه شده‌ایم. آن جایگاه معنوی با تمام پویایی‌اش، همان مکانی است که ما می‌توانیم پیام‌آورانی را که نسبت به قلمرو معنوی‌تر به ما آگاهی می‌دهند، ملاقات کنیم.

شما می‌توانید به فرشتگان هر نام دیگری که می‌خواهید، بدهید، اما نکته‌ی مهم این است که همیشه آماده باشید؛ زیرا چیزی شما را احاطه کرده

است که شما را حمایت می‌کند، اخبار خوش به شما می‌رساند و قلب شما را همچنان روشن و شفاف نگه می‌دارد. نیازی نیست که شما این سود را به دست آورید، فقط باید آن را بپذیرید.

آن نوع تفکر را بخشی از نظم و انضباط و چشم‌انداز جهانی خود قرار دهید و آنگاه آماده‌ی نتایج قابل توجه آن باشید.

فصل دهم

به ندای رهبری توجه کنید

در ارتباط با رهبری همیشه نوعی سوءتعبیر وجود داشته است. رهبری به معنی خودپسندی و غرور نیست. موضوع رهبری خدمت و هدایت است.

شما در هر مرحله از زندگی خود که باشید، می‌توانید نقش یک رهبر را ایفا کنید. شما با خدمت به دیگران رهبر می‌شوید. به همین سادگی و در عین حال بسیار سخت.

رهبری واقعی هیچ ربطی به برتری‌جویی و یا منافع شخصی ندارد، بلکه مربوط می‌شود به کمک به دیگران، ارتباط برقرار کردن، توجه کردن و دوست‌داشتن به اندازه‌ای که در توان دارید. شما می توانید از همین امروز و از هر جا که هستید، رهبر بودن را شروع کنید. رهبری ندایی است که می‌توانید از آن اطاعت نمایید. در این فصل راه و روش این کار را فرا خواهید گرفت.

شما می‌توانید رهبری کنید

قبل از هر چیز فکر کنید که ویژگی‌های یک رهبر کدامند؟ احتمالاً در ذهن شما نیز پاسخ‌های متعددی برای این سؤال وجود دارد. مثلاً شاید فکرکنید که یک رهبر مغرور است و آمرانه سخن می‌گوید. ممکن است معتقد باشید که یک رهبر می‌تواند تصمیم‌های خشن بگیرد و یا دارای

جذبه‌ی شخصیتی باشد. همچنین ممکن است پرسش «ویژگی‌های یک رهبر کدامند؟» تصویری از یک فرد مشهور، یک سیاستمدار، مدیرعامل موفق، ژنرال، مربی ورزشی یا چیزی تاریخی را در ذهن شما تداعی کند.

تمامی این‌ها تصاویری از رهبری هستند. بدون تردید رهبران خوب اغلب استوار و با غرور می‌ایستند. اغلب سخنران‌های خوبی هستند. گاهی اوقات نیز از شهرت و ثروت بهره‌مندند. با این حال فکر می‌کنم تأکید داشتن بر این ویژگی‌های رهبر ممکن است گمراه کننده باشد. شما می‌توانید در زندگی خودتان یک رهبر باشید، هرچند که بسیاری از آن خصوصیات یا حتی هیچ یک از آن‌ها را نداشته باشید. شما می‌توانید نقش یک رهبر را ایفا کنید و فرقی نمی‌کند که در شرکت مدیرعامل باشید یا مسؤول پذیرش.

شما می‌توانید از همین امروز و دقیقاً از همان جایی که هستید، رهبری را در زندگی خود به دست بگیرید. برای رهبر شدن، خصوصیات درونی فرد واقعاً دارای اهمیت هستند. رهبری ندایی درونی است که شما از آن پیروی می‌کنید.

رهبری را از همین امروز شروع کنید

دوستم «دایانا» می‌گوید:« من آمادگی رهبر شدن را ندارم، من چه کسی هستم؟ فقط یک مجری مثل خیلی‌های دیگر. در مورد رهبری وقتی با من صحبت کنید که یک شرکت را اداره می‌کنم؛ الآن برای آن آمادگی ندارم.»

دایانا آدمی متواضع و فروتن است، اما فکر می کنم تفکر او در مورد رهبری اشتباه است. شما می توانید رهبری را در زندگی از همین امروز شروع کنید و این شروع می تواند درست از همان جایی باشد که در آن قرار دارید.

کسانی را که می‌خواهم توصیف کنم رهبرانی واقعی هستند، هر چند

آن‌ها مدیرعامل، مربی ورزشی، یا یک چهره‌ی سیاسی نیستند، اما تصور می‌کنم افراد بسیار کمی این حقیقت را در مورد آن‌ها انکار کنند. همه‌ی آن‌ها ممکن است بر اساس معیارهای پیش‌پنداشتی ما نسبت به ویژگی‌های یک رهبر، مناسب این جایگاه نباشد، با این وجود، بدون تردید آن‌ها رهبر هستند.

یک مادر بزرگ نود ساله که هیچ‌گاه به دانشگاه نرفته و هیچ شغلی هم نداشته است، درایت و فداکاری او نسبت به خانواده‌اش است که از او یک مادر مورد تحسین ساخته است.

به این ترتیب، ملاحظه می‌کنید که رهبری چیزی نیست که در انحصار گروه خاصی از افراد ممتاز باشد.

شما می‌توانید از همان جایی که در آن قرار دارید و از همین امروز شروع کنید. همه‌ی ما می‌دانیم راه‌های متعددی وجود دارد. می‌توانیم نگرش مثبت داشته باشیم. تعصب را کنار بگذاریم. به جای این‌که درگفتن نظرات‌مان به دیگران شتاب کنیم، به سخن آن‌ها گوش دهیم.

درباره‌ی هنر این گام‌ها در فصل قبل مفصل بحث شده است و در واقع همه‌ی آن‌ها در رهبری جمع می‌شوند. در مجموع و به‌طور خلاصه، می‌توانیم تمام این توصیه‌ها را در قالب عبارات ساده «راه عالی‌تر را انتخاب کنید» خلاصه کنیم.

زندگی‌تان را از درون بسازید

آیا کسی را می‌شناسید که همیشه سعی کرده باشد بهترین باشد، اما رؤیاهایش دست‌نیافتنی به نظر برسند؟

فکر می‌کنم همه‌ی ما کسانی از این قبیل را بشناسیم. اگر شما هم

لحظه‌ای در مورد این افرد فکر کنید، به همان نتیجه‌ای که من رسیده‌ام، خواهید رسید.

تقریباً تمامی این افراد کارشان را از نقطه‌ی صحیحی شروع نکرده‌اند. به مثالی از این قبیل افراد توجه کنید.

«چارلز» قصد دارد یک کارآفرین موفق باشد. حرفه‌های متفاوتی را امتحان کرده است، اما هیچ‌گاه بر وفق مراد او نبوده است. هیچ کس نمی‌خواهد بگوید که مشکل، خود چارلز است. البته او به شنیدن این جمله نیاز مبرمی دارد. او صرفاً نمونه‌ای از یک کارآفرین نیست، بلکه او آدمی خونگرم، با ملاحظه و آرام است و دیگران را به بهره‌مند شدن از خود دعوت می‌کند. چارلز می‌تواند یک معلم، مشاور، درمانگر و یا کشیش جالب توجه باشد، اما او همچنان سعی می‌کند وارد مسیری شود که مناسب او نیست. او نقطه‌ی قوت واقعی خود را نشناخته است.

«لیتیشیا» در ده سال اول زندگی کاری‌اش تلاش کرده است که یک خواننده حرفه‌ای شود.

در حال حاضر، او از صدایی تعلیم‌دیده و جالب توجه برخوردار است و با داشتن شخصیت مناسب، مثل بسیاری از خوانندگان دیگر از شانس بسیار خوبی برای به دست آوردن یک شغل مناسب در موسیقی کلاسیک برخوردار است، اما حقیقت این است که برای مواجه‌شدن با سختی‌ها و شداید این حرفه چندان مجهز نیست. هرگاه تست آوازخوانی می‌دهد و نمی‌تواند شغل مورد نظرش را به دست آورد (تجربه‌ای که خوانندگان حرفه‌ای باید با آن دائما زندگی کنند)، به شدت متأثر می‌شود. همچنین او قبل از هر اجرا دچار استرس فراوانی می‌شود و این، یکی دیگر از نشانه‌های بارزی است که ثابت می‌کند او در مسیر درستی قرار نگرفته است. با این وجود او همچنان مصمم

است و می‌خواهد راهی را که در آن قدم گذاشته است تا آخرین لحظه‌ی عمرش دنبال کند.

لیتیشیا شخصی جالب توجه با توانایی‌ها و مهارت‌های متعدد است. او عاشق موسیقی است و لذت آن را به دیگران منتقل می‌کند. به شدت محبوب بچه‌هاست، من خود بارها شاهد آن بوده‌ام. فقط با اندکی تغییر او می‌توانست حرفه‌ی دیگری را برگزینند تا این توانایی‌هایش مجال ظهور یابند و او از زندگی رضایت بیشتری داشته باشد.

او نیز مانند چارلز نقطه‌ی قوّت واقعی خودش را نشناخته است. موانعی را که این دو فرد توانمند خودشان سر راه خود ایجاد کرده‌اند، به راحتی می‌توان دید. البته تشخیص موانعی که ما سر راه خودمان ایجاد می‌کنیم، به مراتب دشوارتر است. چگونه می‌توانیم نقطه‌ی قوت خود را تشخیص دهیم و چگونه می‌توانیم مسیر خود را بر اساس آن انتخاب کنیم تا یک زندگی پویاتر و غنی‌تری داشته باشیم؟ ناگفته نماند که هیچ نسخه‌ی مشخص یا فرمول معینی برای موفقیت وجود ندارد و راه موفقیت برای هر کس متفاوت از دیگران است.

ندای درون شما که خاستگاهش همان نقطه‌ی قوت شماست، ترکیبی پویا و در حال رشد از امیدها، رؤیاها و توانایی‌ها می‌باشد. چگونه می‌توانید آن را شناسایی کنید؟ با در نظر گرفتن عوامل زیر در شرایطی راحت و بدون فشار:

- رؤیاها، تصورات و امیدهای شما یا همان تصویری از آینده که در شما هیجان و انگیزش مثبت ایجاد کند.
- آرمان‌های والاتر شما یا همان آثاری که می‌خواهید از خودتان در دنیا به جا بگذارید.
- آنچه دیگران در مورد شما می‌گویند. از کسانی که به آن‌ها اعتماد

دارید بخواهید که به شما بگویند در زندگی چه باید بکنید. از آن‌ها درباره‌ی مهارت‌ها و توانایی‌های خودتان سؤال کنید. ممکن است پاسخ‌های آن‌ها موجب تعجب شما شود و به بروز امکانات جدید بیانجامد.

- زمینه‌ها و فعالیت‌های مورد علاقه‌ی شما؛ کارمندان زیادی را می‌شناسم که واقعاً ترجیح می‌دهند کاری خارج از اداره داشته باشند. همچنین افرادی را می‌شناسم که بسیار خوش‌برخورد هستند، اما در چهاردیواری مشاغل اداری گیر افتاده‌اند و به‌ندرت با دیگران ارتباط برقرار می‌سازند.

جهت و مسیر تحول و دگرگونی ما اغلب رؤیاها و بلند پروازی‌های دوران کودکی است که بر اساس تجربه‌های ما در دوران بزرگسالی بسط می‌یابند و بارور می‌گردند. به عنوان مثال، خانمی را می‌شناسم که از بیماری سرطان جان سالم به در برد و بعد این تجربه را با عشق ورزیدن به دیگران در هم آمیخت و مرکزی برای کمک به بیماران سرطانی راه‌اندازی کرد. هرچه تجربه‌ی ما بیشتر می‌شود، رسالت ما نیز گسترش می‌یابد.

نقطه‌ی قوت شما کجاست؟ البته من نمی‌توانم در این کتاب آن را به شما نشان بدهم. این کتاب فقط می‌تواند شما را وادار کند تا نقطه‌ی قوت خود را هر چه بیشتر جستجو کنید. زندگی همواره در حال تغییر و بسیار شگفت‌انگیز است. اگر واقعاً خواهان دریافت پاسخ هستید، فقط بپرسید. مطمئن باشید که زندگی پیام‌هایش را به سوی شما سرازیر خواهد کرد.

با کارهای کوچک به دیگران کمک کنید

روزی سوار آسانسور شده بودم. می خواستم پایین بروم. داخل آسانسور، خانمی را دیدم که کُتی روی دستش انداخته بود. سعی می‌کرد دکمه‌ی آستین بلوزش را ببندد، اما نمی‌توانست. پس از چند لحظه به او گفتم می‌توانم کمک‌تان کنم؟

من در نیویورک بودم. با شناختی که از فرهنگ اجتماعی آن‌ها داشتم فکر می‌کردم که پاسخ آن خانم منفی باشد. اما او نگاهی به من کرد و گفت: «البته، اگر ممکن است، لطف می‌کنید!»

آسانسور به طبقه‌ی اول رسید. ما از آن خارج شدیم و به گوشه‌ای از راهرو رفتیم. من چندین بار سعی کردم، اما موفق نشدم. در همین حال، آن خانم سر صحبت را باز کرد و گفت: «من با دست راستم می‌توانم این کار را انجام دهم، اما با دست چپم نمی‌توانم.» من گفتم: «می‌دانم، اتفاقاً من هم همین‌طور هستم. نمی‌توانم این کار را با دست چپم انجام دهم.»

به هرحال، پس از یکی دو دقیقه، دکمه‌ی آستین بسته شد و آن خانم از من تشکر کرد. خداحافظی کردیم و هر کدام به راه خود رفتیم.

آنچه گذشت فقط یک ارتباط کوچک دوستانه بین دو نفر در یک روز پرمشغله بود، اما این واقعه مرا وادار کرد درباره‌ی آنچه که آن خانم واقعاً به دست آورده است، فکر کنم. او این فرصت را به یک انسان دیگر، هرچند غریبه داده بود تا به او کمک کند. او می‌توانست بگوید: «خیر، هر طور باشد خودم آن را انجام می‌دهم.» کاری کوچکی بود، اما دو نفر به هم کمک کردند. من به او کمک کردم و او هم به من کمک کرد. من از این کارم احساس رضایت و خشنودی می‌کردم.

بنابراین هرگاه ما عاشقانه و از صمیم قلب به نیازهای دیگران بپردازیم و

مشکلات آن‌ها را برطرف سازیم، هدفی والاتر داریم. حتی با یک لبخند هم می‌توانیم به دیگران کمک کنیم و دنیا را زیباتر می‌بینیم.

در توانایی‌هایی که دارید، بهترین باشید

در شانزده سالگی یکی از بهترین پندها و درس‌های زندگی‌ام را فرا گرفتم. سال سوم دبیرستان در پورتلند، ایالت تحصیل می‌کردم. اولین نوازنده‌ی ترمبون در گروه موسیقی مدرسه بودم. در آن سال اطلاعیه‌ای را با این مضمون دیدم که یک مسابقه‌ی موسیقی برگزار می‌شد. واقعاً دلم می‌خواست در آن رقابت شرکت کنم. جایزه نفرات برتر آن مسابقه یک سفر رایگان به نیویورک‌سیتی و اپرای متروپولیتن بود.

خُب، برای نوجوانی از ایالت مین، این یک فرصت طلایی و هیجان‌انگیز محسوب می‌شد. من تصمیم گرفتم که در این رقابت شرکت کنم، اما در عین حال، یک مشکل نسبتاً بزرگ وجود داشت؛ من تبحر زیادی در نوازندگی نداشتم. درحقیقت، من خودم به کلاس موسیقی نمی‌رفتم، اما درباره‌ی تصمیمی که گرفته بودم، با آقای «هو» معلم برادر کوچکترم صحبت کردم. از او خواستم که به من کمک کند تا آماده شوم.

آقای هو به من گفت: «به تو کمک خواهم کرد، اما به شراط این‌که اولاً اگر با من کار می‌کنی، باید عزمت را جزم کنی که برنده شوی و هیچ‌گاه به این واقعیت شک نکنی. دوماً توجه داشته باشی که بیشتر رقبای تو قطعاتی را برای نواختن انتخاب می‌کنند که خارج از حد توانایی آن‌هاست. آن‌ها می‌خواهند خودنمایی کنند، بنابراین کمی رؤیایی فکر می‌کنند و زمان مسابقه به خوبی از عهده‌ی کار برنمی‌آیند. اما تو باید قطعه‌ای را انتخاب کنی که به اندازه‌ی توانایی توست، آن را به خوبی یاد می‌گیری و مسلماً برنده خواهی شد.»

او به آنچه می‌گفت، ایمان داشت. قبل از این‌که من شروع کنم، آقای هو کنار من نشست و تمام نت‌های آن موسیقی را برایم مرور کرد. او حتی آن قطعه را برای من نواخت. من نت‌ها را شمردم، قطعه را شنیدم و کاملاً درک کردم که باید چه چیزی را انتظار داشته باشم. تا زمانی که آلت موسیقی را در دست گرفتم، تمام آن قطعه را در ذهنم داشتم و با آن کاملاً آشنا بودم. سپس به طور تمام و کمال آن را تمرین کردم. آقای هو ترتیبی داده بود تا من تقریباً در تمامی برنامه‌های موسیقی و مهمانی‌های پورتلند دعوت شوم تا بتوانم آن قطعه را در حضور دیگران نیز اجرا نمایم.

روز مسابقه فرا رسید. حدود بیست شرکت‌کننده در سالن اجتماعات حاضر شده بودند. این مسابقه چهار نفر برنده داشت. حق با آقای هو بود، تقریباً تمامی شرکت‌کنندگان از من بهتر به نظر می‌رسیدند و اغلب آن‌ها قطعه‌ای انتخاب کرده بودند که خارج از توان آن‌ها بود. آن‌ها خودشان را باخته بودند، اما من قطعه‌ای را که آماده کرده بودم با اعتماد به نفس و با اقتدار نواختم. وقتی داوران اسامی برندگان را اعلام کردند و من یکی از آن چهار نفر بودم، زیاد تعجب نکردم.

این پند آقای هو، درسی برای من بود که به من خیلی کمک کرده است. از آن روز به بعد، سعی کرده‌ام نصیحت آقای هو را دنبال کنم. درسی که از آن پند گرفته بودم، این بود:

با توجه به توانایی‌های خودتان عمل کنید. هرگز سعی نکنید بیشتر از آنچه که در توان دارید، اقدام کنید؛ زیرا قدرت شما در همان جا نهفته است. اگر چنین کنید، قادر خواهید بود از عهده‌ی هر چالشی که زندگی در مسیر شما قرار می‌دهد، برآیید.

در پیروزی‌های بزرگ و باشکوه به‌ندرت موفقیت حاصل می‌شود. همین

موفقیت‌های کوچک هستند که ما را آماده می‌کنند تا به موفقیت‌های بزرگتری دست یابیم.

بر پایه‌ی واقعیت زندگی کنید

زندگی می‌تواند واقعاً شگفت‌انگیز باشد؛ البته در صورتی‌که ما با بهترین درون‌مایه‌ی خودمان هماهنگ باشیم. درحقیقت ممکن است برای انتقال تجربه‌ی زندگی از سطح رضایتمندی به سطح هیجان‌انگیز آن، هیچ راه دیگری وجود نداشته باشد.

درست مانند بسیاری از موضوعات دیگری که در این کتاب مورد بحث قرار دادیم، انتخاب با خود شماست.

مدت‌ها پیش مردی را می‌شناختم که به نظر می‌رسید در زندگی با یک آشفتگی دایمی دست به گریبان است. در تمام آن سال‌ها، هیچ‌گاه او را آرام ندیدم. بارها شنیده بودم که دیگران را تحقیر می‌کرد یا درباره‌ی سختی روزگار شاکی بود. در عین حال تا جایی که من اطلاع داشتم، او هیچ دلیلی برای این همه آشفتگی نداشت. او در خانواده‌ای مرفه و ثروتمند متولد شده بود. از جهات مختلف زندگی راحتی داشت، اما برخلاف آنچه که انتظار می‌رفت، او همیشه آدمی ناراضی و متعصب بود.

وقتی که پیر شده بود و روزهای آخر زندگی‌اش را سپری می‌کرد، از من خواست که به دیدنش بروم. او تصمیم داشت زندگی گذشته‌اش را مرور کند و درباره‌ی آن با من صحبت نماید. احساس کردم به مرحله‌ای رسیده است که می‌خواهد شفاف و صادقانه حرف بزند. او می‌دانست که به آخر خط رسیده بود.

او برای من از آرزوهای دوران جوانی‌اش تعریف کرد. یک اتفاق

فوق‌العاده و اساسی در زندگی‌اش رخ داده بود. وقتی که در کنفرانس مربوط به جوانان شرکت کرده بود، پیامی دریافت کرده بود مبنی بر این‌که خداوند از او خواسته بود کار مهمی را در زندگی‌اش انجام دهد.

او درباره‌ی هیجان ناشی از این الهام الهی و نقشه‌هایی که او برای زندگی‌اش طرح کرده بود، سخن گفت. او می‌خواست علاوه بر این‌که موفق است، شخصیتی مهم نیز داشته باشد. می‌خواست کسی باشد که زندگی اطرافیانش را بهبود بخشد و به آن‌ها کمک کند تا خود را از فقر نجات دهند و زندگی بهتری داشته باشد.

به او گفتم: «در جوانی اتفاق شگفت‌انگیزی برای شما افتاده است!»

پس از چند لحظه سکوت، ادامه داد: «من هیچ کدام از این کارها را انجام ندادم.»

من سعی کردم با یادآوری موفقیت‌هایش به او قوت قلب بدهم، اما متوجه شدم که نمی‌توانم هیچ چیزی را در وجود او احیا کنم. او فقط خودش می‌توانست این کار را بکند.

چیزهای خاصی هستند که آدم‌ها باید خودشان برای خودشان به وجود آورند و هیچ کس دیگری نمی‌تواند این کار را برای دیگری انجام دهد. همان‌طور که با هم حرف می‌زدیم، من یاد جمله‌ی «تُورو» افتادم که می‌گوید: یکی از بدترین چیزها این است که کسی به پایان خط زندگی‌اش برسد و تازه متوجه شود که زندگی نکرده است.

به دوست من موهبتی عطا شده بود، اما او نسبت به این دورن‌مایه عهدشکنی کرده بود و نتیجه‌ی آن پریشانی و آشفتگی درونی بود. او هیچ‌گاه به آرامش درونی دست نیافت.

پیام این داستان این است: **«واقعیت درونی خود را پیدا کنید.»**

تلاش کنید تا از میان آنچه درون شما می‌گذرد، خودِ واقعی‌تان را بیابید.

تولد شما حتماً دلیلی داشته است؛ آن را کشف کنید که همان هدف خلقت شماست.

اثر انگشت هر یک از ما با دیگری متفاوت است. میلیاردها انسانی که در طول اعصار متمادی بر روی کره‌ی زمین زندگی کرده‌اند، هر کدام روح متفاوتی داشته‌اند. هر روحی به این دنیا می‌آید، هدفی دارد. یکی از اصلی‌ترین رسالت‌های شما و هر انسان دیگری کشف این هدف است.

با خود واقعی‌تان صحبت کنید، با آن کلنجار بروید و از خودتان بپرسید که «در واپسین لحظات زندگی، چه چیزِ کامل‌شده و به نتیجه رسیده‌ای از اعماق قلبم به جا می‌ماند؟»

ممکن است آرزوی قلبی شما کمک به دیگران باشد یا این‌که به گونه‌ای زندگی کنید که فرزندان‌تان زندگی کامل‌تر و پرشورتری داشته باشند. شاید هم دوست داشته باشید که شغل‌تان را تغییر دهید و یا داستان بلندی بنویسید. همچنین امکان دارد آرزو داشته باشید تابلویی را نقاشی کنید و یا این‌که صرفاً زندگی را هر روز بیشتر از پیش دوست بدارید. در واقع زندگی کتابی نانوشته است که اگر شهامت داشته باشید، می‌توانید داستان خودتان را در آن بنویسید.

شما چه خواهید نوشت؟ هم‌اکنون چه می‌خواهید بنویسید؟

وقتی با تمام وجود بر خواسته‌های قلبی خود، ندای درون و ارزش‌های خود، یعنی خود واقعی‌تان متمرکز شوید، به آرامش درونی دست می‌یابید و به زندگی‌تان غنا می‌بخشید.

تصمیماتی بگیرید که می‌توانید اجرا کنید

اغلب گفته می‌شود که رهبران کارآمد از توانایی تعیین اهداف قابل دسترسی برخوردارند. این موضوع درست است.

چرا گاهی تصمیم‌ها با شکست مواجه می‌شوند؟

یک دلیل آن، این است که مردم انتظاراتی غیرواقع‌بینانه دارند؛ مثلاً آن‌ها می‌خواهند وزن کم کنند و دوست دارند هر چه سریعتر به این مهم دست یابند، بنابراین تصمیم می‌گیرند در عرض یک ماه بیست کیلوگرم وزن کم کنند. آن‌ها با انتظاری بسیار بالا و محدودیت‌های بسیار زیاد کارشان را شروع می‌کنند، ولی این کار را بیش از یک هفته نمی‌توانند ادامه دهند؛ زیرا هدف آن‌ها دست نیافتنی است. به محض این‌که متوجه شوند به اندازه‌ی کافی وزن کم نکرده‌اند، ناامید می‌شوند و از هدف‌شان دست می‌کشند.

دلیل دوم شکست در تصمیم‌ها این است که مردم آن‌ها را به اندازه‌ی کافی جدی نمی‌گیرند. تصمیم‌ها نیازمند تعهد هستند. فکر کردن و حرف زدن هزینه‌ای ندارد، عمل کردن هزینه دارد.

دلیل سوم برای ناکامی‌در تصمیم‌گیری‌ها ناشکیبایی افراد است. آن‌ها ممکن است برای رسیدن به هدفی چند روز یا چند هفته تلاش کنند، اما بعد عقب‌نشینی می‌کنند، مأیوس می‌شوند و احتمالاً با اولین ناکامی تصور می‌کنند که کاملاً شکست خورده‌اند.

شاید مهمترین دلیل ناکامی ما این باشد که اهدافی بیش از حد داریم. تلاش همزمان برای دستیابی به چند هدف و تهیه‌ی فهرستی از آن‌ها جهت شروع همزمان امری طبیعی است، اما این روش اغلب توانایی ما را در دستیابی کامل به هر یک از اهداف با مشکل مواجه می‌کند؛ زیرا تمرکز کردن بر روی مقوله‌های متعدد به طور همزمان غیرممکن است.

یکی دیگر از علل ناکامی در تصمیم‌گیری‌ها و اهداف این است که واژه‌ی «تصمیم‌گیری» برای ما بار معنایی منفی دارد. یعنی این‌که ما احساس کنیم باید خود را از داشتن چیزی محروم کنیم.

اما واقع امر این است که این واژه معنای شگفت‌انگیزی دیگری دارد. این واژه از لغت لاتینی "Resolvere" گرفته شده است که به معنی «واپس نگریستن و حل کردن مشکل» است، معنای دیگر آن «خود را آزاد کردن است»، یعنی آزاد کردن خود از محدودیت‌هایی که ما را احاطه کرده‌اند.

این تعابیر ماهیت واژه را تغییر می‌دهند، این طور نیست؟ بنابراین، چه نوع تفکری برای رسیدن به اهداف‌تان به شما بهتر کمک می‌کند؟

قبل از هر چیز، چرا فقط یک هدف را دنبال نمی‌کنید و فقط بعد اصلی شخصیت خود را در نظر نمی‌گیرید؟ تمام توجه و انرژی خود را به آن معطوف کنید. اگر روی یک مسأله تمرکز کنید و راه‌حل شما موفقیت‌آمیز هم باشد، مسلماً این موفقیت تمامی ابعاد وجودی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. شما از آن انرژی می‌گیرید و می‌توانید مشکلات بیشتر و بیشتری را حل کنید.

مردی را به خاطر می‌آورم که ابتدا تصمیم گرفت وزنش را کم کند و این کار را هم کرد، سپس تمام توجهش را به مسائل کاری‌اش معطوف کرد و تغییر شغل داد و در جهت کسب آرزوهایش به موفقیت‌هایی نایل آمد؛ سپس با خانمی آشنا شد ـ که به او «روح مشترک» می‌گفت ـ و زندگی‌اش را به سطحی والاتر ارتقا داد.

وقتی ما در یک جنبه از زندگی‌مان پیشرفت می‌کنیم، زمینه را برای پیشرفت در سایر ابعاد نیز فراهم می‌کنیم. عاقل‌ترین مردان و زنان همیشه به این نکته واقف بوده‌اند که برای رسیدن به اهداف‌شان از هدف‌های کوچک‌تر

شروع کنند. هدف‌های بزرگتر به دنبال آن‌ها خواهند آمد. بهتر است که همین حالا و هر جا که هستید، شروع کنید.

خودتان باشید

می‌خواهم درباره‌ی یک حقیقت جالب با شما صحبت کنم. در میان همه‌ی انسان‌هایی که در کره‌ی زمین زندگی می‌کنند، هیچ دو نفری مثل هم نیستند. همه با هم متفاوتند و در میان همه‌ی انسان‌هایی که از آغاز خلقت به دنیا آمده‌اند، هیچ دو نفری نیستند که دقیقاً شبیه هم بوده باشند.

صورت واقع‌بینانه‌ی آن، این است که شما یک نمونه‌ی مخصوص هستند. آیا تا به حال هرگز درباره‌ی خود به عنوان یک نمونه‌ی خاص فکر کرده‌اید؟ آیا می‌دانید که نمونه‌های خاص خیلی مهم هستند؟

یک بار، وقتی داشتم در کشور اسکاندیناوی سفر می‌کردم، یک روز بعد از ظهر جهت خرید چند هدیه به بازار رفتم. همان‌طور که می‌دانید، لوازم شیشه‌ای سوئد شهرت زیادی دارند، بنابراین آن‌قدر از این مغازه به آن مغازه رفتم تا این‌که گلدانی بسیار زیبا به رنگ آبی تیره با خط‌های مارپیچی یافتم. گلدان بسیار قشنگی بود. آن را نزد فروشنده بردم و گفتم: «مایلم این را بخرم.» او گلدان را چرخاند؛ واقعاً منحصر به فرد بود. یک نمونه‌ی ویژه بود که سازنده‌اش آن را امضا کرده بود. ناگهان افقِ معنایی تازه‌ای به رویم گشوده شد. هیچ‌گاه گلدانی مثل آن را ندیده بودم. واقعاً منحصر به فرد بود. درست مثل ما آدم‌ها که منحصر به فرد هستیم. هر یک از ما فقط خودش است. به این ترتیب، ما چطور می‌توانیم خودمان باشیم؟ البته لازم است مراحلی را طی کنیم و حواس‌مان باشد که موانع را چگونه پشت‌سر بگذاریم.

اجازه بدهید ابتدا نگاهی بیندازیم به موانع، موانعی که باعث می‌شوند ما خود را بهتر بشناسیم.

دارایی‌ها؛ یک مانع عمده این است که خودمان را با مایملک خود بشناسیم؛ یعنی این‌که سعی کنیم از طریق وسایلی که داریم ـ مثل اتومبیل ـ وجهه‌ی خود را بسازیم. متخصصین امر بازاریابی می‌گویند که می‌توانند به ما اتومبیلی را عرضه کنند که ما با خرید آن احساس کنیم کسی شده‌ایم.

دارایی دیگری که ما اغلب خود را با آن می‌شناسانیم، محل زندگی ماست؛ ما می‌خواهیم در مکانی مناسب زندگی‌کنیم، محله‌ای که تصویر خوبی از ما در ذهن افراد ایجاد کند.

البته هرچند دارایی‌های ما بازتابی از خود ما باشند، اما هرگز نمی‌توانند خود واقعی ما بشوند. همان‌طور که کنفیسیوس نوشت: محل زندگی نمی‌تواند برای انسان آبرو بیاورد؛ بلکه این، انسان است که برای محل زندگی شهرت و افتخار می‌آورد.

شغل؛ برای بسیاری از افراد شغل و موقعیت کاری نشان دهنده‌ی تمام هویت وجودی و شخصیتی است.

مردی را می‌شناسم که در تمام طول زندگی‌اش فقط یک شغل داشت. در بیست سالگی به عنوان یک فروشنده نزد یک بنک‌دار کار می‌کرد و وقتی که در نود و دو سالگی درگذشت، هنوز قدری اعتبار داشت.

شغل فرصتی است برای این‌که رشد کنیم و خود را ابراز کنیم. هر یک از ما به عنوان یک فرد خاص فرصتی برای شکوفا شدن داریم، اما اگر هویت‌مان فقط با یک شغل پیوند خورده باشد، در این صورت با از دست دادن آن شغل و یا بازنشسته شدن چه کسی خواهیم بود؟

«پرل‌بیلی» که یک خواننده است، در مورد کسانی که به دنبال عناوین هستند، نکته‌ی ظریفی گفته است: «از عناوین متنفرم. هیچ‌گاه از آن‌ها استفاده نمی‌کنم. کسانی که عنوانی را یدک می‌شکنند، اغلب آن کسی نیستند که آن عنوان نشان می‌دهد.»

حسادت؛ سومین مانعی که باعث می‌شود تا ما خود را نیابیم، این است که سعی کنیم شخص دیگری باشیم. شاید ما یک قهرمان یا ایده‌آل داشته باشیم و از او تقلید کنیم. به آن شخص توجه ویژه‌ای می‌کنیم تا ببینیم که او چگونه موفق بوده، چطور به زندگی‌اش نظم داده و چقدر جالب توجه بوده است؛ بعد با خودمان می‌گوییم «درست مثل او خواهم شد.»

این، عملی نادرست است. این کار تقلید است. اگر شما واقعاً خودتان را به عنوان یک شخص خاص می‌شناسید، می توانید از الگوی مورد نظر خود که به درجاتی از تعالی رسیده است، چیز یاد بگیرید، اما نمی‌توانید خود آن شخص بشوید.

اما شما می‌توانید به بهترین شکل ممکن خودتان باشید و چنانچه بتوانید این گرایش را در خود توسعه بدهید، ممکن است حتی از سطح شاخص‌های افرادی که آن‌ها را تحسین می‌کردید هم سبقت بگیرید.

برای این‌که خودتان بشوید، چه گام‌هایی باید بردارید؟ به عقیده‌ی من دو کار باید انجام دهید؛ نخست این‌که به سرشت و درون‌مایه‌ی خود رجوع کنید که این، چیزی بیش از یک احساس است؛ نوعی اشتیاق نهفته که همان «ندای درون» شماست. مشاغل فراوانی نیز هستند که با ندای درون شما تناسب دارند.

ممکن است اشتیاقی عمیق در تمام طول زندگی همراه شما باشد که شما را به سوی انجام کارهای دستی، کار با بچه‌ها، معلولین و یا حتی کار در هوای آزاد فرا بخواند.

روش‌های متعددی برای ایجاد هماهنگی بین ندای درون و زندگی وجود دارد. داشتن یک زندگی معتبر که بر ندای درون استوار باشد، نسبت به عناوین شغل پرآوازه و دارایی‌های رؤیایی مزایایی به مراتب بیشتر خواهد داشت.

دومین کاری که شما باید انجام دهید تا خودتان باشید، این است که با قدرتی برتر ـ قدرتی معنوی ـ ارتباط برقرار سازید. تصور نمی‌کنم که کسی بتواند خودش باشد بدون آن‌که به بُعد معنوی شخصیت خودش نیز توجه کرده باشد.

مثلاً ماهی خارج از آب باز هم یک ماهی است، فقط نمی‌تواند زنده بماند. انسان‌ها نیز خارج از قلمرو معنویت، همچنان یک انسان هستند، اما خودشان را نمی‌یابند مگر این‌که با یک نیروی معنوی و خلاق در ارتباط باشند.

تجربه‌ی شخصی من نشان می‌دهد که برداشتنِ این دو گام باعث می‌شود تا شما در راهی قدم بگذارید که شما را به سوی خودتان و در جهت تأیید این حقیقت شگفت‌انگیز که شما یک نمونه‌ی ویژه هستید هدایت می‌کند. وقتی شما آن زیبایی منحصر به فرد را آشکار نمایید، جایگاه خودتان را در میان تمام نمونه‌های منحصر به فرد در این مجموعه‌ی منظم در زندگی پیدا خواهید کرد.

همیشه تشکر کنید

در واژه‌نامه‌ی زندگی دو کلمه هستند که باعث ارجمند شدن تمامی تعاملات انسانی می‌شود. دنیا بدون این واژه‌ها مکانی بی‌روح و ناگوار خواهد بود. این دو کلمه عبارتند از **«تشکر می‌کنم.»**

- به خاطر باز نگهداشتن در، از شما تشکر می‌کنم.
- به خاطر لطفی که کردید، از شما تشکر می‌کنم.
- به خاطر پیشنهاد کمک‌تان، از شما تشکر می‌کنم.
- از این‌که به خاطر من آن‌جا بودید، تشکر می‌کنم.

هر بار که واژه‌هایی با معنا و مفهوم سپاسگزاری به کار برده می‌شوند، حداقل به دو نفر احساس خوشایندی می‌بخشد. یکی شخصی که واژه‌ی سپاسگزاری را به کار می‌برد و دیگری شخصی که از او تشکر می‌شود. کسی که لطفی کرده است، سزاوار آن است که کلمات تحسین‌آمیز بشنود. هیچ‌گاه نباید محبت دیگران را وظیفه‌ی آن‌ها بدانیم و تشکر نکنیم.

درباره‌ی محیط اطراف‌تان فکر کنید. کسانی در اطراف شما هستند که به آن‌ها نیاز دارید. چطور است به بعضی از آن‌ها نزدیک شوید و بگویید «متشکرم»؟

آیا هرگز سعی کرده‌اید از راننده‌ی اتوبوس یا کنترلچی مترو تشکر کنید؟ ممکن است بگویید «چرا باید از آن‌ها تشکر کرد، آن‌ها وظیفه‌شان را انجام می‌دهند»، اما فراموش نکنید که شما هم مؤظف هستید که تشکر کنید. آیا برای شما فرقی نمی‌کند اگر کسی بگوید: «به خاطر کاری که دارید می‌کنید، از شما تشکر می‌کنم؟»

اگر قدری عمیق‌تر به زندگی‌تان فکر کنید، افرادی را خواهید یافت که به طور چشمگیری بر شخصیت شما تأثیر می‌گذارند. این‌ها کسانی هستند که به شما کمک کرده‌اند تا رشد کنید، در آزمون‌های شخصی همراه‌تان بوده‌اند و با نمادی از زندگی‌شان توانایی‌های جدیدی به ارمغان آورده‌اند.

در طول سال‌ها، نامه‌های فراوانی را برای کسانی که بر من تأثیر گذاشته‌اند، نوشته‌ام. بیشتر آن‌ها پاسخ نامه‌هایم را داده‌اند و با این کار، رابطه‌ی بین ما عمیق‌تر شده است. در واقع من به آن‌ها گفته‌ام: «متشکرم! شما در زندگی من تغییر ایجاد کرده‌اید و من آن را تحسین می‌کنم.»

اما حتی در مواردی هم که پاسخی دریافت نکرده بودم، به یاد آوردن و تشکر کردن از آن‌ها برای من مفید بوده است؛ نوعی حس سرزندگی و

تقویت‌کننده‌ی ارتباط متقابل که نمادی از نیاز ما به یکدیگر است، به وجود می‌آید.

اگر تا به حال این کار را نکرده‌اید، به شما توصیه می‌کنم به کسی که زندگی شما را غنا بخشیده است، کمی فکر کنید. به آن شخص بگویید که چقدر در زندگی به شما کمک کرده است و از او تشکر کنید. می‌توانید این کار را با تلفن، نامه و یا حضوری انجام دهید.

این سؤال همیشه مرا تحت تأثیر قرار داده است.

هرگز نباید از آنچه دیگران برایما انجام می‌دهند، سوءاستفاده کنیم. لازم است این هنر را یاد بگیریم که دائماً بگوییم: «متشکرم، سپاسگزارم، شما در حق من لطف کردید.»

کار خوب را بدون هیچ دلیل خاصی انجام دهید

«مارک تواین» دیدگاه منحصر به فردی در مورد انجام کردار نیک داشت. او می‌گفت: «همیشه کاری نیک انجام دهید؛ اشخاصی از آن بهره‌مند می‌شوند و دیگران تعجب خواهند کرد.» انجام کار خوب، بدون انتظار پاداش، می‌تواند زندگی را متحول کند و باعث تغییر در شما شود.

تعبیر دیگر این سخن این است که به‌گونه‌ای زندگی کنید که در هر لحظه به دیگران فیض ببخشید. شما می‌توانید به لحظات برکت بدهید، فرصت‌ها را متبرک کنید، رنج و سختی را تبدیل به نعمت و دشواری را به آسانی بدل کنید. می‌توانید حتی به دشمنان‌تان و چیزهایی که دوست ندارید هم خیر و برکت ببخشید.

این پیام اصلی طرز تفکر «مارتین رابر» یکی از حکما و فلاسفه‌ی قرن حاضر بود. وقتی در دانشکده‌ی الهیات تحصیل می‌کردم، او از کتابخانه‌ی

آن‌جا استفاده می‌کرد و اغلب در تالار غذاخوری، غذا می‌خورد. او مردی کوتاه‌قد با قامتی خمیده بود. آن موقع بسیار مُسن بود، اما هیچ یک از ما هرگز از نزدیک به ملاقات او نرفته بودیم. ای‌کاش آنچه را الآن درباره‌ی این مرد خارق‌العاده می‌دانم، آن موقع می‌دانستم؛ امروز فقط می‌توانم در حضور او بنشیم و سعی کنم روح او را درک نمایم.

یادگار مهم بازمانده از او کتاب کوچکی به نام «من و تو» است که ایده‌ی برکت دادن دیگران بدون انتظار پاداش داشتن را ترویج می‌کند.

او تغییر معنوی عمیق را در رفتار انسان تشویق می‌کرد، با این مضمون که ما دیگران را به عنوان «تو» و نه «آن» ببینیم و به آن‌ها احترام بگذاریم.

او به ما آموخت که وظیفه‌ی ما ایجاد ارتباط با دیگران است، به گونه‌ای که آن‌ها ارواحی هستند که باید عزیز شمرده شوند و مورد احترام قرار گیرند.

این نهایت برکت دادن است. هیچ‌گاه دیگران را مورد سوءاستفاده قرار ندهید. از زندگی، بهترین‌ها را انتظار داشته باشید و بهترین‌ها را به زندگی بدهید؛ زیرا ما برای روح دیگران بسیار بیشتر از آن ارزش و احترام قایل هستیم که بخواهیم خلاف آن عمل کنیم.

دیگران را بر خود مقدم بشمارید

ممکن است برای بسیاری از خوانندگان تعجب‌آور باشد، اما اداره‌کردن یک مؤسسه‌ی مذهبی با مدیریت یک شرکت یا مؤسسه‌ی تجاری خیلی تفاوت ندارد. در این‌جا نیز مهارت‌های رهبری زیادی ضروری است، نه‌تنها زمان نیایش، بلکه در انجام وظایف روزانه‌ی درونی و بیرونی مربوط به سازماندهی و تشویق گروهی از هم‌کیشان.

اصول شاخص و اساسی زیادی برای این کار وجود دارد که من در طول

این سال‌ها به آن‌ها دست یافته‌ام. یکی از آن‌ها «نمونه بودن» است؛ به این معنی که بهترین راه برای تشویق دیگران به انجام کاری به روش معین، این است که شما خودتان به همان روش عمل کنید. اگر از دیگران انتظار دارید که ارتباطی صادقانه داشته باشند، خودتان صادقانه ارتباط برقرار کنید. اگر توقع دارید دیگران وقت‌شناس باشند، خودتان سر وقت بیایید.

اصل قابل احترام دیگر در رهبری، خطر کردن و شجاع بودن است. اصل دیگر این است که به دیگران قدرت داده شود تا خودشان تصمیم بگیرند.

تمام این‌ها روش‌های خارق‌العاده‌ای برای دیگران هستند که همگی مؤثر می‌باشند.

یکی دیگر از رازهای رهبری که خودم شخصاً آن را کشف کرده‌ام این است: «دیگران را مقدم بدارید.»

اصطلاح دیگر برای این نوع رهبری عبارت «رهبری معکوس» است، به این ترتیب که در این روش به دیگران اجازه می‌دهید تا شما را راهنمایی کنند. در واقع شما آن‌ها را رهبری می‌کنید. در هر موقعیتی از زندگی که هستید و یا هر جایگاهی که دارید، روش‌های زیر به شما کمک می‌کنند تا این اصل در زندگی برایتان مؤثر واقع شود.

فرصت را غنیمت بشمارید و با تک‌تک افرادی که در زندگی شما هستند ارتباط فردی برقرار کنید. روزی یک مربی مشهور بسکتبال به من گفت: «قوی‌ترین انگیزه در بین اعضای تیم ما مربوط می‌شود به زمان‌هایی که من شخصاً با تک تک افراد تیم هستم.»

به دیگران و آنچه که می‌توانند انجام دهند اعتقاد داشته باشید. اغلب مشاهده کرده‌ام که مسؤولان از نقطه‌ی مقابل این ایده شروع می‌کنند. آن‌ها معتقدند که خودشان از هر کس دیگری باهوش‌تر و توانمندتر هستند، در

حالی که رهبران واقعی، درست برعکس، بهترین را در میان افراد می‌جویند و در نتیجه، آن را به دست می‌آورند.

همیشه قبل از این‌که چیزی بگویید ساکت باشید و گوش بدهید. وقتی کسی به سراغ شما می‌آید تا مشکلی را برایش حل کنید، برای گفتن نظر خود و یا ارایه‌ی راه‌حل خیلی عجله نکنید. اجازه بدهید آن شخص مشکل خود را بیان کند و راه‌حل خودش را نیز مطرح نماید. در بسیاری از مواقع آن‌ها خود راه‌حل‌های مناسب را بیان می‌کنند.

از خودتان بپرسید: «آیا علت مشکل به وجود آمده در این‌جا من هستم؟»

اغلب وقتی شما به عنوان یک فرد صاحب قدرت در جایی مطرح هستید، دیگران از گفتن این‌که شما در موردی دچار اشتباه شده‌اید، ابا دارند. من موردی را به خاطر دارم که در آن یکی از کارکنان موفق نشده بود کاری را که به او محول کرده بودم به پایان برساند؛ زیرا من انتظارات غیرواقع‌بینانه را به عنوان نتایج مطرح کرده بودم. اشتباه از جانب من بود. او این موضوع را به من یادآوری کرد و خودش نسبت به رفع مشکل اقدام نمود. این اتفاق هرگز نمی‌افتد، مگر این‌که شما نفْسِ خود را کنار بگذارید. شما هنوز هم شانس کمی برای رهبر شدن دارید.

اجازه بدهید دیگران ایده‌های جدید خود را بیان کنند و به شما نزدیک شوند. این‌که رهبری بتواند جریان مداومی از ایده‌های خوب را طراحی کند، نکته‌ای مثبت و بسیار عالی است. با این حال این جریان می‌تواند به مراتب مفیدتر باشد. چنانچه تمامی درها باز باشد به‌طوری که هر کسی را که او می‌بیند، مشتاق باشد تا ایده‌ها و راه‌حل‌های جدید ارایه نماید. پس هرچه بیشتر گوش بدهید.

فرصتی برای شکوفایی دیگران فراهم کنید. «جین سیلینگ» نویسنده‌ی کتاب نظام سازمان عضویت می‌گوید هنگامی که منشی بوده است، متوجه می‌شود بسیاری از مشتریان شرکتش با اشغال خط تلفن مواجه می‌شوند. او موضوع را با رئیس خود، یعنی مدیر عامل شرکت، درمیان می‌گذارد. رئیسش به او مسؤولیت می‌دهد تا برای شرکت، یک سیستم جدید تلفن انتخاب کند و بخرد. او می‌گوید: « وقتی دیدم که به من مجال داده شده است تا کاری انجام دهم، افق‌هایی جدید به رویم باز شد.» او امروز یکی از نویسندگان و مشاوران برجسته‌ی تجاری است. شما نیز مانند آن مدیر عامل می‌توانید به دیگران قدرت بدهید تا مسؤلیت بپذیرند و در زندگی پیشرفت کنند یا این‌که آن‌ها را سرکوب و مغلوب نمایید.

این یک انتخاب ساده است که شما باید انجام دهید. شما برای این کار به اهدافی نیازمند هستید و باید بصیرت و انرژی لازم را برای دنبال کردن آن اهداف داشته باشید، اما موفقیتی که شما بدون اتکا به دیگران و به تنهایی به دست آورید، فقط برای مدت کوتاهی پایدار می‌ماند؛ پس، حصارها را بشکنید و اجازه بدهید دیگران شما را راهنمایی کنند؛ زیرا نتایج آن می‌تواند شما را تبدیل به فردی کند که مشتاق همه‌ی کسانی باشید که اطرافتان هستند.

لطف الهی را به دیگران منتقل کنید

هر هدیه‌ای که دریافت می‌کنیم، اعم از این‌که عشق، دلسوزی، شعور و یا حتی هدایای مادی باشد، قابل حفظ کردن برای همیشه نیست. چنانچه برای حفظ آن تلاش کنیم و سعی کنیم از آن حراست نماییم، احتمال از دست دادن آن بیشتر می‌شود. آن هدیه تأثیر خود را از دست می‌دهد و دیگر قدرت لازم را نخواهد داشت، اما چنانچه آن هدیه را به دیگری منتقل کنیم،

جاری می‌شود و استمرار می‌یابد. پاداش این استمرار و جاری شدن ابتدا به دیگران می‌رسد و سپس به خود ما باز می‌گردد؛ البته خلاف این امر نیز صادق است. چنانچه زیانی به دیگران برسانیم، آن زیان دیگران را می‌رنجاند و حاصل آن رنجش باز هم به سوی خود ما بازمی‌گردد.

من خود این اصل اخیر را در همکاری‌ام با جان، یکی از دوستان صمیمی‌ام، تجربه کرده‌ام. یک بار وقتی که داشتم در مورد برنامه‌های گروه‌مان بحث می‌کردیم او به من گفت: «آرتور، امیدوارم کاری را که یک سال پیش با من کردی، تکرار نکنی. تو مرا به شدت مورد انتقاد قرار دادی.»

نمی‌توانستم تصور کنم که او داشت درباره‌ی چه چیزی صحبت می‌کرد. از او پرسیدم که کی او را مورد انتقاد قرار داده بودم؟ وقتی موضوع را برایم شرح داد، موضوع برخورد را به خاطر آوردم که اصلاً قصد نکوهش او را نداشته‌ام. به او گفتم که او دچار سوءتفاهم شده است و با حالتی تدافعی از من عذرخواهی کرد و بار دیگر کارم را توجیه نمودم. روز بعد، در سکوت، همان‌طور که داشتم گفتگوی روز قبل را در ذهنم مرور می‌کردم تصویری از جان در چشم ذهنم بازتاب یافت. احساس کردم ندایی به من گفت: «آرتور، تو خیلی حالت تدافعی داشتی. شخص مورد نظر را حتی بیشتر از پیش رنجاندی. برو از او عذرخواهی و طلب بخشش کن، هیچ مانعی وجود ندارد.» ندایی دیگر در پاسخ به آن گفت: «فراموش کن! یک بار قبلاً عذرخواهی کرده‌ای و این‌که تو واقعاً هنگام ابراز عقیده‌ی انتقادآمیز خود منظوری غیر از جریحه‌دارکردن احساسات او داشتی!»

این، ندای غرور بود که به من می‌گفت نباید دوباره نزد آن شخص بازگردم، اما ندای اول دوباره شنیده شد:« برو لوح ذهنت را از آلودگی پاک کن!» به این ترتیب، آن روز من بار دیگر بدون هیچ‌گونه توضیح تدافعی با جان و دل طلب بخشش کردم. لحظه‌ی بسیار باارزشی بود. برق شادمانی را

در چشمانش دیدم و شنیدم که با آرامش گفت: «تو را بخشیدم!» من در آن لحظه در رابطه‌مان ارتباطی عمیق‌تر حس کردم.

هر جا به ما هدیه‌ای داده می‌شود ــ هدیه‌ی شفابخشی، ارمغان دلسوزی، نعمت بخشش ـ هر چیزی که باشد، آن متعلق به ما نیست. نمی‌توانیم آن را فقط از آنِ خود بدانیم. باید آن را به دیگران انتقال دهیم و با این انتقال اتفاقی قابل‌توجه رخ خواهد داد. از عشق، خوشبختی و شفقت در قلب ما چیزی کاسته نمی‌شود، بلکه به مراتب بر آن‌ها افزوده می‌شود.

منتشر شده است:

شش گام انرژی‌بخش به سوی شادابی و سرزندگی
راه‌های داشتن حداکثر تجربه‌ی سلامتی روحی، عاطفی و جسمی
بتی مک ایون
ترجمه‌ی: غلامرضا تبریزی

قدرت جادویی تفکر مثبت
۱۰ دستور العمل برای کسب بهترین نتیجه در کار و زندگی
اسکات ونترلا
ترجمه‌ی: سمانه شادمان

بازی زندگی و درهای پنهان موفقیت
فلورانس اسکاول شین
ترجمه‌ی: محمدامین فرشچی

قلبِ روح
گری زوکاف ـ لیندا فرانسیس
ترجمه‌ی: غلامرضا صالحی معوا

قلبِ جسم
گری زوکاف ـ لیندا فرانسیس
ترجمه‌ی: غلامرضا تبریزی